



### 校長室より

校長 重信 廣行

視力1.0未満, 38.7%。R3年度の本校のデータです。過去5年間のデータを見ると、本年度が最も悪い状況です。これは、本校だけでなく全国の小学生にも見られる傾向です。最近のコロナ事情による巣ごもり生活や、スマホやタブレットの普及も関係しているのですが、近視によりいろんな部分で制限されてしまうことがあります。(職業・資格等)

まず、近視の原因としてよく指摘されているのが、ゲームのしすぎやスマホの使用、読書など、近いところを長時間見つめ続けることです。子供は、夢中になるものです。ある意味いいことで、大人に比べて集中力が続く傾向にあります。本人は時間を忘れて、一点を見つめ続けていることになりがちです。スマホやゲーム、勉強や読書等、一定時間過ごしたら遠くの景色を見るなどして目を休ませることが大事です。

#### ◎ 目に負担をかけない勉強法 (スマホ・タブレットの使用にも当てはまります。)

- 椅子の高さは、膝と腰が直角になるように腰掛けたとき、両足の裏全体が床面につくのが目安。
- 背筋をきちんと伸ばし、目と本などの間は30cmくらい離す。
- 勉強や読書を1時間したら、10分くらい目を休ませる。
- 寝た姿勢で本を読まない。
- 部屋の照明は明るくしすぎず、暗くしすぎない。

また、むし歯と同じで近視も、「本人にしか分からない。」というところがやっかいです。さらに子供の近視は進行が早く、1年後の検診では「え、こんなに。」となることも多いです。目を細めて見る、よく見ようとTV画面に近寄って見るなどの様子が見られたら、早めに眼科を受診してください。近視が頭痛(偏頭痛)や肩こりの原因になることもあります。

#### ◎ 目に負担をかけないテレビの見方

- 液晶テレビは画面の高さの約3倍の距離から見るのが理想。
- 照明の明るい部屋で観せる。
- 長時間見続けない。(1時間観たら10分～15分間休み、CMの間は必ず遠くのものを見るようにするなど、ルールを決めておく。)
- 観る時は正しい姿勢で。(きちんと腰掛けるか座るかして、正面から正視できる位置に。背筋を伸ばした姿勢で観る。寝転がってみるのはNG。)

最近の研究では、「子供を外で遊ばせることが近視の予防になる」ことも発表されています。コロナ対応で難しい部分もありますが、子供たちの将来のため、今できることはしっかり指導していきたいですね。御家庭でもよろしくお願いします。

### PTA奉仕作業について (お知らせ)

今年度は、下記日程で2回計画しています。御協力よろしくお願いします。

1回目 8月22日(日) 2回目 1月16日(日) ※ 空き瓶回収含む

## 集団下校訓練

先日、他県で下校中の児童に車両が突っ込み、尊い命が奪われるという痛ましい事件が発生しました。

本校では、毎月第1週の月曜日に集団下校訓練を実施しています。

「自分の命は、自分で守る」を心掛けるよう繰り返し指導しています。また、「信号がある交差点でも車が来るかもしれない」「もしかしたら細い路地からバイクが出てくるかもしれない」など、「かもしれない」を意識するようにしています。

集団下校訓練では、毎回、地域安全協議会の方々が、児童の下校に寄り添い、見守ってくださいます。心から感謝しています。

本校の通学路は、ほとんどが歩道のない道路を使用しています。危険な箇所は無いか再度点検しています。地域の皆様で、危ないと思う箇所がありましたら、学校(72-0062)へお知らせください。



## 市議会議員訪問

7月5日(月)に、学校規模適正化基本方針に関連して、阿久根市議会議員の方々が本校を訪問し、子供たちや施設の様子を参観されました。参観後、複式指導や児童数についての質問等が出されました。

子供たちは、総勢16名の来客にも慌てることなく学習を進めることができ、普段の学校の様子を参観していただけたのではないかと思います。



## 職員室の窓から

7月21日(水)から42日間の夏休みが始まる。子供たちにはおおいに夏休みにしかできない体験、活動をしてほしいと思う。また、じっくりと自分が苦手な教科や内容を克服するなど学習に取り組んでもらいたい。と同時に、交通事故や水難事故に遭わないよう十分に気を付けて過ごしてほしい。保護者・地域の皆様、声掛け、見守り活動をよろしくお願いいたします。

## 阿久根市弁論大会

7月1日(木)に風テラスで市弁論大会が実施されました。本校からは、6年生上別府一成さんが代表で出場しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、来場者は制限された中での発表でしたが、山下小学校の代表として、長い文章を暗唱し、声の強弱をつけるなど工夫し、堂々とした発表を行うことができました。また、当日の朝、体育館で全校児童の前で発表を行い、下学年にもよい手本を見せてくれた一成さんに大きな拍手を送りたいと思います。



## 三尺棒踊り練習計画

今年度も、下記日程で三尺棒踊り練習を計画しています。

保存会の皆様、御指導よろしくお願ひいたします。保護者の皆様、当番への御協力よろしくお願ひします。

練習計画は以下のとおりです。

7月27日(火)・30日(金)

8月 3日(火)・ 6日(金)・20日(金)・24日

(火)・27日(金) 【計7回】

【17:30~18:50】

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、以下に御協力ください。

- 検温・手指消毒
- マスク持参
- 水分補給は各自で準備



## <これからの主な行事予定>

7月20日(火) 大掃除・終業式  
27日(火) 市小学校水泳記録会  
28日(水) 第2回学校運営協議会

8月02日(月) 出校日  
13日(金) ~15日(日)  
学校閉庁日  
20日(金) 出校日  
運動会外部団体打合せ(検討中)  
PTA役員会(18:30~)  
22日(日) PTA奉仕作業(7:00~)