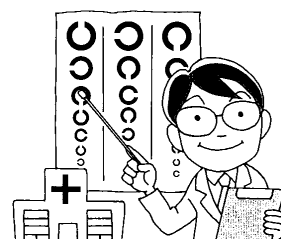


視力と生活習慣

おうちの人といっしょに読みましょう



10月から1月にかけて、全学年で目を安全に使い続けるための行動“アイケア・スキル”の学習をしました。

パソコンやタブレットなどのスクリーンを見つめることは目に大きな負担をかけます。しかし私たちの生活はこれらの機器なしでは成り立たなくなっています。いかに身体への負担を少なくし、上手に使っていくかが大切です。

この学習にあたり、校内を回って授業中の姿勢を写真に撮りましたが、作業に集中すればするほど「寝てますか?」というほど、顔を机面に近づけている人がいました。一方、背すじを伸ばした良い姿勢が自然にできている人もいました。小学生の時に良い姿勢を手に入れると、きっと後になって「良かったなあ」と思えるはずですよ。今がんばりましょう。

今年度も文科省から目の健康に関する資料が届きました。こども向け(この裏面)とおうちの方向け(別紙・長子に配布)があります。昨年とよく似ていますが、新しい情報がのっていますので、みてください。また、目・視力について楽しく学べる小冊子も配りますので活用してくださいね。

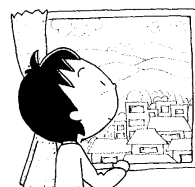
※目の健康に関するタブレットやゲーム機などを使うときの注意事項として、

◇『3つの20で目を休ませる』(20分間近くを見続けたら、20秒間は20フィート(約6m)先を見る)

あるいは

◇『30分間画面を見つめたら、5分間休憩する』

と書かれている資料もあります。実行しやすい方法を選びましょう。



おうちの方へ

長らく、学校での視力検査を春と秋の年2回してきましたが、今年度は秋の視力検査をせず、代わりにその時間を使って学級毎に“アイケア・スキル”の勉強をしました。情報入力装置としての目の重要性を確認したり、自分の目の使い方を振り返ったり、目のために大切な習慣について確認しました。(すでに子どもが持ち帰ったワークシートや学級通信を通じて、知っていただいている学級もあるかと思います。)

今日持ち帰ったワークシートには“健康チェック表”を載せています。同時配布の資料と共にご家族で見てください、学校での授業を思い出したり、目の健康と生活習慣についてふりかえるきっかけにしたいです。

なお、八鹿小学校で全校生を対象に視力検査をするのは来年度4月以降となります。それまでに学校での視力検査をご希望の場合は、連絡帳等を通じて保健室にお知らせください。(子どもたちからの相談・検査の希望にも、いつでも対応しています。)