



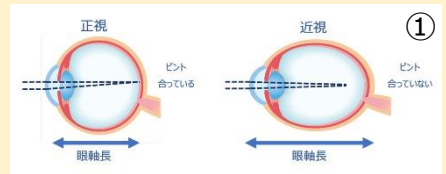
青山一道 同担風雨



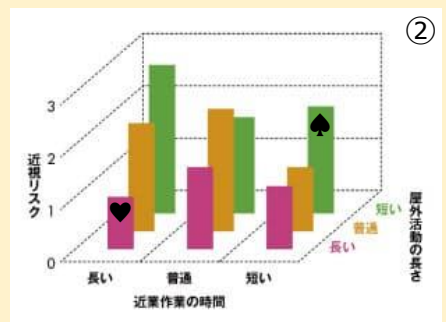
高峰小学校長 井上真彰

子どもの頃、「暗い所で本を読むと目が悪くなるよ」「近くばかりでなく遠くも見なさい」と言われたことはありませんか。ある程度大きくなってからも、近視になるのは目の中にあるレンズの厚さを変える筋肉の調節機能が酷使により弱るからだと言った覚えがあります。でも最新の知見によると、何と眼球の形が変わることが主な原因を占めているようです。

①の図をご覧ください。左が正視、右が近視です。丸いはずの眼球がラグビーボールのような形に伸びるのですからピントが合わなくなるのは当然ですね。では、なぜ眼軸が伸びるのでしょうか。世界中の研究者が総じて認めているのが「近視と屋外活動の時間には相関関係がある」ということです。



②の表をご覧ください。縦軸は近視リスクです。柱状図ですから、左下の♥は短いので近視になる可能性が低いことを意味します。その条件は横軸の近見作業※1が長く、斜軸の屋外活動が長いとなっています。それに対し、右上の♠は長いので近視になる可能性が高いですが、その条件は近見作業が短く屋外活動も短いとなっています。つまり、近くを見る時間の長短は近視リスクにあまり関係がなく、屋外で活動する時間の長短が強く関係することを示唆する結果となっています。



③の表は親からの遺伝との関係です。ご覧のとおり、親の状況に関わらず屋外活動時間が短いほど近視の割合が高くなり、屋外活動時間が週14時間以上になると近視の割合は劇的に下がります。なぜ屋外で活動すると近視になりにくいのでしょうか。実は、眼軸の伸長を抑制する遺伝子が見つかっています。EGR1と言い、太陽光に含まれるバイオレットライト(360~400nmの波長の光)が目に入ることによって働き始めることがわかっています。ですが、今は建物の窓や乗り物のガラス、眼鏡やコンタクトレンズまでもがその多くはUV※2カット仕様になっており、波長が近いバイオレットライトも遮断してしまうので、普段の生活ではこの光が目が届きにくくなっているのです。



お子さんの近視の予防や進行抑止のために、1日2時間以上の太陽光下での活動をお勧めします。難しければ1週間で14時間以上と考えて、土日にもまとめ取りでも十分に効果はあります。学校でも休み時間は外遊びを推奨しており、どの学年も週3時間は体育があります。登下校の時間も含めたお子さんの1日、もしくは1週間の屋外での累積活動時間を計算してみてください。決して実現不可能な数字ではないはずです。

高峰小学校は地域と共にある学校です。これからもご支援とご協力をお願いします。

※1【近見作業】パソコン、タブレット、スマートフォンや読書など近くを見る作業のこと

※2【UV】ウルトラバイオレット、紫外線のこと 10~400nm

親子カヌー教室

恒例となっている応援隊主催の親子カヌー教室が今年も7月9日（土）に宮ヶ瀬湖畔の親水池を会場にして実施されました。夏空の下、40人ほどの子どもたちとその家族、応援隊の皆さん、先生方が午前の部と午後の部に分かれて総勢100人近い参加がありました。救命胴衣を身につけた子どもたちはオールの漕ぎ方とオールを使ったカヌーへの乗り降りの仕方を教わったら早速漕ぎ出します。初めはオールの使い方に戸惑っていましたが、すぐに会得して自由自在にカヌーを操っていました。大きな噴水の水を浴びて歓声を上げたり、みんなで互いのオールを持って円を描いたり、これまでの自粛生活の中で不足していた感情認識を高めるとても良い機会となりました。



水遊び大会

子どもたちが何日も前から水着と着替え、遊び道具を持参して楽しみにしていた水遊び大会を7月12日（火）の昼休みから5校時まで校庭を会場にして行いました。子どもたちも先生方もこれまでの長い自粛生活をよく耐え抜きました。今後リハビリとして大切になってくるのはこのような時間です。はじけるような笑顔の子どもたちをご覧ください。



（続2）山梨県から飛んできました

夏休み直前の7月19日（火）の朝、山梨県の富士吉田市立下吉田東小学校から大きな郵便物が届きました。中には校長先生からの丁寧な手紙とともに児童会が作成した立派な掲示物、総合学習で作成した地元富士山に関する新聞、学校だよりが入っていました。子どもたち全員に見て貰いたいので、児童昇降口の正面に掲示してあります。ご来校の際にはぜひご覧ください。



校地整備作業

夏休み最後の土曜日となる8月27日の朝に応援隊主催による校地整備作業が行われました。9時には神奈川県に熱中症警戒アラートが発令されるほどの気温でしたが、保護者と地域の有志の皆さまを中心に教職員も合わせて20人以上の参加がありました。マスクを外して乾きを感じる前の水分補給を心がけながら作業を行い、短時間で校庭がとても綺麗になりました。



10月の主な行事予定

- 5日（水）給食費引き落とし あすなる教室
- 6日（木）1・2年遠足
- 7日（金）委員会活動
- 9日（日）ギョツと day
- 10日（月）**スポーツの日**
- 11日（火）朝会
- 12日（水）あすなる教室
- 13日（木）3・4年遠足
- 17日（月）給食試食会
- 18日（火）児童朝会
- 19日（水）あすなる教室
- 21日（金）クラブ活動
- 24日（月）教育相談 下校 13:35
- 25日（火）教育相談 下校 13:35
- 26日（水）教育相談 下校 13:35
- 27日（木）教育相談 下校 13:35



お知らせ

- P T A 厚生委員会主催の親子美化活動が9月2日(金)の9時30分から予定されています。ご参加いただける方は児童玄関前にお集まりください。
- 欠席や遅刻の連絡方法について、今までの連絡帳や電話に加えてWEBシステムが利用可能になりました。ほとんど選択するだけの簡単入力です。本日配付した文書に記載されているURLか二次元コードを検索の上ご利用ください。

随時更新しています。
ぜひ、ご覧ください。



ホームページ



ブログ