



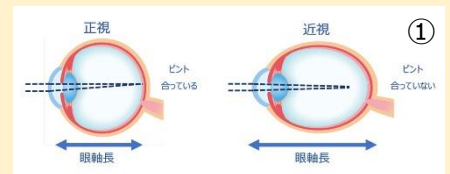
妙言に古今無し



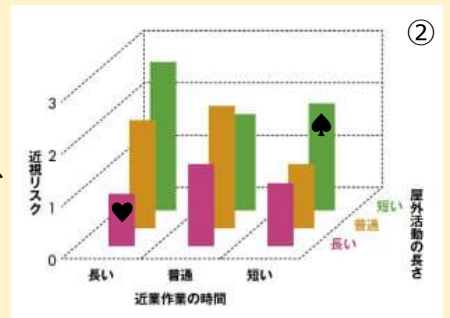
高峰小学校長 井上真彰

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の図は眼球を横から見た図です。左が正視、右が近視です。丸いはずの眼球が、近視ではラグビーボールの形のように前後に伸びています。これでは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子どもの近視の割合は高くなり、屋外活動時間が週14時間以上になると子どもの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。難しいければ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。

今号は1年生と2年生の合同遠足の特集です。

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

帰ってきた日常

2年1組担任 石川啓佑

朝の空気はひんやり冷たく、空は少しどんより模様でしたが、1・2年生合計35名は元気よくバスに乗り込みました。行きのバスでは興奮を抑えきれずに大はしゃぎ！晴れ間から覗いた富士山の姿に「ふ・じ・さん」の大コール！！コロナ禍で失われつつあった光景が帰ってきて、ホッコリしました。

水族館も多くの人で大賑わい……。はぐれないように気を付けて進みながら、普段見ることのできない水中の世界やその大きさを肌で感じることができました。

待ちに待ったお昼の時間。お弁当を両手に抱え、「好きなものいっぱい入れてくれたの！」「見て見て！キャラ弁にしてくれたの！」と幸せいっぱいの宝箱をたくさん見せてくれました。遠足っていいなと改めて感じることができました。遠足は終わりましたが、これからも様々な行事が思い出に残るように、みんなで楽しみながら過ごしていきたいと思います。



楽しかったね！遠足

1年1組担任 南 由美

「あと何回寝たら遠足？」と遠足の1週間前からずっと楽しみにしていた子どもたち。20人全員で行こうねと話していたので、当日の朝の健康観察で欠席者が0だと分かったら「やったあ！！」と大歓声。全員で遠足に行けることに手をたたいて喜びました。

水族館に着くと海の生き物に興味津々。国語で「うみのかくれんぼ」を学習した直後だったので、かくれんぼをしている魚たちを探したり見つけたり食い入るように水槽を見ていました。イルカショーではイルカのジャンプに目を輝かせていました。そして、待ちに待ったお弁当タイム。お弁当を開くと子どもたちの笑顔が更に輝きました。「先生見て！」「〇〇の形なんだよ！」「おいしくてもう食べちゃった！」と、お家の人が作ってくれたお弁当はとてもおいしかったようです。

保護者の皆さま、遠足の準備や子どもたちの体調管理等、ご協力ありがとうございました。1年1組20人で素敵な思い出を作ることができました。



稲刈りを行いました

10月6日に3、4年生が稲刈りを行いました。県央愛川農業協同組合高峰支所の皆さまを始めとする多くの方々のご指導と保護者の皆さまのご支援のもと、子どもたちは種もみを撒いて発芽させた苗を大切に育てました。6月にその苗を田んぼに植え付けてから早4ヶ月、194kgもの立派なお米を実らせてくれました。

物心ついた頃から当たり前のように目の前に出てくる真っ白いご飯。この機会を逃せば、田んぼの稲穂とご飯が同じものであることに気付かないまま大人になる子どもいたかもしれません。主食であるお米を自分で育てて食べる経験は人生に彩を添えることでしょう。関わって戴いた全ての皆さまに心からお礼を申し上げます。



スーパーアルプスに行ってきました

3年生が10月16日に角田にあるスーパーアルプス愛川店を見学してきました。社会の授業に「店ではたらく人と仕事」という単元があり、普段は立ち入れないバックヤードや納品の様子まで間近で見せて戴き子どもたちは大喜びでした。ご家族から頼まれたおつかいも自分で商品を見つけてレジに行き、支払いまで経験してきました。こうして子どもたちは社会に対する憧れを高めていきます。



お知らせ

- 来週の23日(月)から26日(木)まで教育相談を行います。期間中は、全学年とも13:35下校となりますのでご承知おきください。

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