



【10月5日(火)】冬野菜の種まき



【10月8日(金)】ブックトーク

10月号



令和3年 10月 24日  
鹿児島市立 桜峰小学校  
学校だより



桜峰小HP



【10月9日(土)】掃の実拾い



【10月12日(火)】桜島大根の葉の間引き

### “超近視”時代

校長 末吉 生枝

10月は、新型コロナウイルスのレベルも下がり、市内各学校で延期していた運動会や体育大会が開かれたようです。桜峰小学校では、黒神小だけでなく、東桜島小も参加して集団宿泊学習を実施しました。今後三校合同での隔年の修学旅行・集団宿泊学習をしていく予定です。今回、三校の子どもたちは活動を通して仲良くなれたようでした。

さて、眼科に勤務しているかつての教え子が「今、近視の低年齢化が進んでいる先生の学校はどうですか」とたずねてきました。

私たちはスマホ、タブレット端末、パソコン等の便利な生活を手に入れた一方で、人類史上最も重い負担が目にかかる「超近視時代」を生きています。さらにコロナ禍でリモートワークやおうち時間でゲームやタブレットを使う時間も増え、ますます目は酷使されています。

近視は多くの場合、目の長さ＝「眼軸(がんじく)」が伸びて起きています。目はふだんレンズの働きをする水晶体が膨らんだり細くなったりすることで焦点を合わせています。しかし、近い距離を見ると焦点が奥に行き過ぎるため、目の形を変えて調整しようとします。そのため眼球はラグビーボールのような形になってしまい、今度は遠くのものを見ようとするときぼやけるようになります。眼軸は子どもの成長に伴って伸びるので近視が進行しやすく、伸びた眼軸は二度と元に戻りません。この近視が進行する大きな原因の一つが近業と呼ばれる30センチ以内の近くを見る作業です。学校ではノートを取るときは近くを、黒板を見るときは遠くを見ているが、家庭では宿題、読書、携帯ゲームなど集中するほど近業の時間が伸びているという調査もあります。

そこで近視の進行を防ぐ方策の一つが「太陽光を浴びる」こと。

だいたい2時間屋外で過ごす、ドーパミンという物質が出るのだそうです。もう一つが20分近くを見たら、およそ6メートル以上離れたものを20秒眺めるということです。学校では「遠方凝視」を実施していますが、家庭でも時には台所から声を掛けて顔を上げたり、窓の外を見たりするように声掛けをしていただけたらと思います。

これからどんどんタブレットやスマホを活用する子どもたちですが、同時に目を大切にする習慣もつけていきたいものです。



【10月7日(木)】校内研究協議会

研究している「予習型授業」を更によいものにしていくための協議をリモートで行いました。教育委員会の先生方にも指導助言をいただきました。

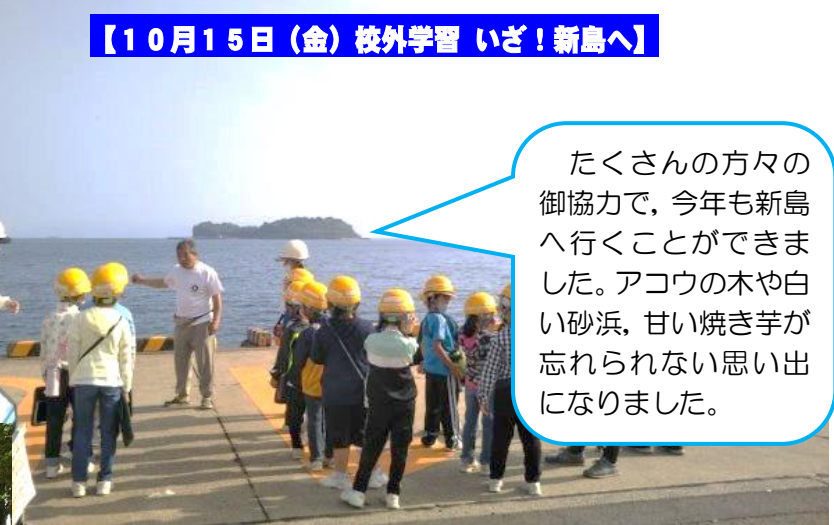
1泊2日の宿泊学習では、テント建て、カレー作りなどを東桜島・黒神の友達と協力して行うことができました。たくましくなって帰ってきてくれました。



おいしそうなおカレーライスも、ご覧のとおりできました。

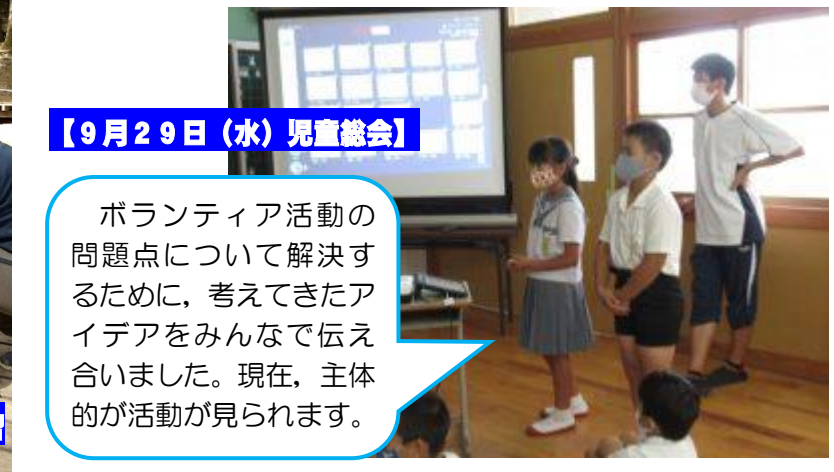


【10月13日(水)】宿泊学習



【10月15日(金)】校外学習 いざ!新島へ!

たくさんの方々の御協力で、今年も新島へ行くことができました。アコウの木や白い砂浜、甘い焼き芋が忘れられない思い出になりました。



【9月29日(水)】児童総会

ボランティア活動の問題点について解決するために、考えてきたアイデアをみんなで伝え合いました。現在、主体的な活動が見られます。



【10月20日(水)】いねかり

6月に頂いた稲が収穫をむかえ、一人一人鎌で刈りました。「一年間でこんなにも実るものなんだ」と、どの子も目を丸くしていました。

11月 行事予定	1	月	地域が育む「かごしまの教育」県民週間【～6日】
	2	火	心の教育の日
	8	月	おじいちゃん・おばあちゃんとのふれ合い学習
	11	木	避難訓練(火災)
	19	金	学習発表会