

★チャレンジ! 夢に向かって★

* ~ふるさとを愛し、一人一人が「か・が・や・く」国見の子の育成~

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の数字を横にしてみると、眉と目のように見えることから「目の愛護デー」と言われています。目は朝起きてから夜寝るまで、一日中、休みなく働いています。目が疲れて正常な働きをしなくなったり、病気にかかってしまったりしたらどうなるでしょうか。物の形や色の違いを見分けたり、明るさや暗さを知ったりすることができなくなります。

さて、7月31日に文部科学省が2021年～2023年度の小・中学生の視力の実態を調べた調査結果を公表しました。この調査結果によると、裸眼視力1.0未満の子どもの割合が増加しているとともに、遠くが見えにくくなる近視は、小学校低学年ほど進行する傾向があるとしています。ちなみに、本校の児童の半数は裸眼視力1.0未満です。文部科学省では、視力低下や近視の予防のために、次の2つのことを呼び掛けています。

- 1 屋外で過ごすことを増やしましょう。
 - 学校の休み時間では、積極的に屋外で過ごしましょう。
 - 学校の授業や休み時間以外では、1日1時間半は屋外で過ごしましょう。
 - 休日では、1日2時間は屋外で過ごしましょう。
- 2 できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。
 - 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。
 - 近い所を見る作業を行う際は次のような点に気を付けましょう。
 - ・対象から30cm以上、目を離す。 ・30分に1回は、20秒以上目を休める。
 - ・背筋を伸ばし、姿勢を良くする。 ・部屋を十分に明るくする。
 - ・使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する。

近視はメガネなどで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。近年、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。10月10日の「目の愛護デー」を機に、近視について理解し、子どもたちを近視のリスクから守っていきたいものです。

スポーツに親しむ秋に・・・

今年は10月14日（月）が「スポーツの日」。スポーツの日は、2020年東京オリンピックが開催（延期）の年に「体育の日」から名称が改められました。体育の日は1999年に東京オリンピックの開会式が行われた日であり、1966年に「スポーツにしたいしみ、健康な心身をつちかう日」として制定されました。今から60年前の東京オリンピック開会式当日は、抜けるような青空が広がっていたそうです。10月10日は、統計上も快晴になる確率が高いそうです。今年も日本全国できれいな青空が広がっています。県内各地では、子どもから大人までスポーツに親しむ催しが行われています。お子さんと一緒に参加してみたいかどうかがでしょうか。