



えがお あいさつ 思いやり  
 心でつなぐ東っ子  
 すてきな未来へ ふみ出そう

狭山市立入間川東小  
 学校便り 2月号  
 令和3年1月29日

TEL 04-2952-3118 FAX 04-2952-3119 URL [http://www.sayama-stm.ed.jp/e\\_higasi/index/](http://www.sayama-stm.ed.jp/e_higasi/index/)

## 子供の「目」が危ない？

先日 NHK で、近視が子供から大人まで急速に進行しているとする番組「超近視時代」が放送されました。スマホやゲーム機、PC などの普及拡大で近視が増えていることは既に指摘されていましたが、最近それが加速しているということです。感染症予防のために外出を控えることが多く、以前よりゲームやテレビ、PC を見ている時間が増えている児童も多いことでしょう。それが、最近の近視増加の一因になっていることは想像に難くありません。

特に懸念されるのは「眼軸近視」という、眼球が前後方向に伸びてしまうタイプの近視だそうです。こうなってしまうと改善が難しく、将来的には網膜剥離や緑内障・白内障などになる可能性が高くなるだといいます。近業（目から30cm以内でものを見ること）が連続20分以上または1日2時間以上だと、眼軸近視のリスクが高まると警鐘を鳴らしていました。

予防策としては、「①近業は2時間以内で、20分に一度は6m離れたところを20秒ほど見て目を休ませる。②日中、2時間以上、日光を浴びる」などがあげられていました。

ここで、①を守るためには、スマホなどの操作時間のほかに、普段の学習での姿勢も気になります。目と教科書やノートなどの距離が30cm以内になってしまっている子が多いからです。そうした子は、学校での学習だけで「近業2時間以上」になってしまうことがあるでしょう。鉛筆の持ち方の悪い子は、体を傾けノートに近づいて筆記することが多く、より危険です。

近視予防として①・②のほかによく言われるのが、「バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度の運動・(読書や学習の際の)正しい姿勢」などです。いずれも、視力以外の健康のためにも強調されることばかりです。自分のためにも子供のためにも、まず大人が心掛けたいところですね。

### 体育時の服装について

感染症予防の一環として、体育の活動も制限されています。その中で呼吸が荒くなるような運動も避けるようになっていきます。本来であれば、心拍数が上がり、呼吸が荒くなるまで運動をさせることが体力向上につながるのですが、現状ではやむを得ないことです。

このために体温も上がらず、例年のように「半袖短パン」の原則を通すことが難しいと判断し、今学期に限り、体育時の長ズボン着用を認めることとします。

運動のしやすいジャージなどを体育用に持たせていただいて結構です。

学校でも、引き続き感染症対策に万全を期しながら、児童の心身の健全な成長に全力を挙げて取り組んでまいります。

保護者の皆様のご理解ご協力を、重ねてお願いいたします。



### 箸や鉛筆、正しく持っていますか？

上で、鉛筆の持ち方について触れましたが、箸や鉛筆を正しく持てる児童が急激に減っている気がしています。私は、このことにもゲームの影響が大きいと思います。

1つには、ゲーム以外の遊び、特に昔ながらの指先を使う遊び（あやとり、こま回し、折り紙、ビー玉…）の経験の少なさ。そして、ゲーム機を操作するときの、(親指の腹で操る) 独特の指使い。

さらに現代生活ではひもや風呂敷などを「結ぶ」ことも減っています。

これらのことで「指先で物をつまむ」ことがうまくできていないため、箸も鉛筆も正しく持てないのだろうと、私は考えます。

お子さんの箸や鉛筆の持ち方が気になるようでしたら、これらの経験を積ませることも有効な手立てかも知れません。お試してください。



## 2月の主な行事予定

- 10日(水) 入学準備説明会  
1、2年のみ4時間  
13:00下校
- 11日(木) 建国記念の日
- 13日(土) 土曜授業日  
4年「おなか元気教室」  
1、2、3校時
- 15日(月) 中央中学校新入生保護者会
- 18日(木) クラブ活動(3年見学①)
- 19日(金) 1、2年懇談会
- 23日(火) 天皇誕生日
- 24日(水) 3、4年懇談会

- 25日(木) クラブ活動(3年見学②)
- 26日(金) 表彰朝会  
5、6年、竹の子懇談会

※13日の土曜授業公開は、1校時(田中、祇園)2校時(峰、旭)3校時(菅1、2、3)となっていますので、時間に合わせてお越しください。なお、感染状況によっては、公開を中止とする場合があります。その際には緊急メールでお知らせいたしますので、ご承知おきください。

**東っ子の様子 ~1月~**しっかりと感染症対策を行いながら、学習を進めています。

### 6年生の活動



### 租税教室(25日)

所沢税務署出前授業



### 生命の授業(9日)



### 助産師さんのお話



### 【栄養指導】入間川学校給食センターの栄養士さんに来校していただきました!

5年生(19日 2、3、4、時間目)

1年生(19日~22日 5時間目)

