

今週で前期が終了します。後期はいろいろな行事が実施される予定です。3連休でしっかり体を休めて、元気に後期のスタートをきる準備をしておきましょう！

め たいせつ

目を大切にしよう。



受診をされない場合も保護者の方の印を押されてご返却ください。
 よろしくお願ひします。



見る力
を試そう

仲間はずれは
どこに
あるかな？

[illegible]

メディアの使いすぎを防ぐためには、各家庭に合ったルール作りが必要です。この機会におうちでも「家庭でのルール」をお子さまと話し合われてみてください。また、本日（5・6年生には昨日）、SNSの使い方に関する資料を配付しております。資料を参考にされながら、お子さまとのルール作りに活用されてみてください。



- ・メディアは上手に使えると便利なものだけど、一歩間違えると大変なことになるかもしれないということがわかりました。
- ・スマートフォンなどの光の刺激が強いことで脳が休めないことを初めて知りました。これからは脳が休める環境を作りたいです。

保護者の皆様へ ～色覚検査に関して～

先天色覚異常は男子の約5％、女子の約0.2％の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要となります。

そのため、色が見分けにくい児童に配慮した指導ができるよう、希望者を対象にした色覚の検査を行っています。検査を行う際は、プライバシーに十分配慮し実施いたします。

希望される方やもう少し知りたい方はお気軽に、担任または保健室（富澤）までご連絡ください。（連絡帳でもお電話でも構いません。） よろしく願いいたします。

給食後の歯みがきを再開します！

感染症予防の観点から中止していた給食後の歯みがきを、後期から再開します。今後再度、感染症が拡大することも懸念されますが、感染予防に十分配慮しながら実施していきます。口腔を清潔な状態に保つことができるよう、歯ブラシの準備等、ご協力をよろしくお願いいたします。詳しい実施方法は別紙の配付資料をご確認ください。



アイアイ体操



2年前から水曜日の朝の時間に、「ビジョントレーニング（アイアイ体操）」を実施しています。これは眼球を動かすトレーニングです。眼球の動きをよくして見る力を鍛えることで授業への集中力が高まり、「読む正確さが増す」「読むスピードが速くなる」「ノートをとるスピードが速くなる」等の効果があると言われています。近隣の学校でも同じ取り組みを行っています。今年度も後期から実施予定です。

ご家庭でも機会があればぜひ、お子さんから話を聞かれてみてください。

10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人が増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ とくとき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



目のしくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。

