



# 山崎小だより

八雲町立山崎小学校

令和2年2月26日発行

## 健康な生活は普段の生活習慣から

八雲町立山崎小学校長 澁谷 克己

昨年2月は観測史上最強の寒波でしたが、今年はグラウンドの積雪が2回もなくなるほどの温かい冬でした。しかし、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、八雲町も明日から一週間、学校を臨時休業します。国、北海道を上げて対策を講じているところです。

さて、「3月3日は何の日？」と聞かれると、ひな祭りの次に耳の日という答えが続きます。語呂合わせにより虫歯の日や目の愛護デーなど健康を呼びかける日が設定されていますが、それは普段から少し気を配ることでより健康に過ごすことができるからです。昨年度の文部科学省の学校保健統計調査によると、小学生のむし歯の未処置率は22.3%で、5年前より改善されています。一方、視力は昭和54年度に1.0未満の小学生の割合が17.9%だったのに対して、今年度は、35.5%と悪くなっています。(中学生は58.4%、高校生は69.3%)目や口腔の健康は、生活習慣と深くつながっています。歯の健康については、乳幼児期から保護者が歯磨きを手伝ったり、学校給食後に歯磨きをしたりするなどずいぶん取組が進んでいますが、目の健康に関しては、まだまだ改善が必要だと考えられます。現代社会は、薄型テレビにスマートフォン、タブレットやパソコン、照明等、LEDライトと切り離せない生活です。学校の授業でもパソコンやタブレット等のICT機器を日常的に活用しています。また、インターネットの使用も日常的になり、通信や検索、買い物やゲーム、音楽や映像等あらゆる情報の発信・収集の手段となっています。パソコン等は視力低下の直接の原因ではありませんが、長時間近くを見ることで目の筋肉が酷使されます。また、画面から出るブルーライトで眼精疲労や寝つきが悪くなることもわかってきました。このように目を酷使する生活を送る私たちは、目の疲れをとる習慣をつけることが大切です。例えば『①適度な休憩を入れる。②遠くを見つめる。③目を温める。④正しい姿勢で作業する。(パソコンなら50cm、読書なら30cm以上目を離す。)⑤目のストレッチをする。(目を上下左右に動かしてみる。)⑥御家庭でテレビやゲーム、スマートフォン等のルールを決めて使用時間を制限する。』などです。手洗いやうがいなどでウイルス感染防止に努めていただきますとともに、目によい生活習慣の定着もお願い申し上げます。

### 地域公開授業 御参観ありがとうございました！！

2月16日は、地域公開参観日でした。

たくさんの地域の皆様に子供たちの学習の様子・成果を見ていただくことができました。お忙しい中、ありがとうございました。1時間目の総合的な学習の時間は「雪の集会」を参観者と楽しみました。2時間目は一輪車や縄跳びです。学習発表会から成長した姿をお見せできたのではないのでしょうか。3時間目は、参観者全員でティーボールとミニバレーボールを行いました。普段はできないゲームに、子供たちは喜んで参加していました。重ねてお礼申し上げます。

### スキー遠足！！

2月14日に、スキー遠足でピリカスキー場に行きました。天気がよくて暖かく、ふもとの景色まではっきりと見える絶好のコンディションの中、今年のスキー学習のまとめをしました。



### 2019 学校ブック フェスティバル！！

2月13日に、浜松小学校で学校ブックフェスティバルが行われました。山越小学校・浜松小学校と本校の3校20名の児童が参加しました。体育館一面に広げられた500冊の本の中からお気に入りの本を5冊探し出して借りました。



### 『雪の集会』 大成功！！

2月5日の『雪の集会』は、雪不足のため、室内開催に変更しました。今年度で保育園との交流が最後なので、園児に楽しんでもらおうと、動物のパズルを使ったカルタや宝探しをしました。