



子どもの健康生活～近視予防について～

養護教諭 石野 真由

冬休みが明け、規則正しい生活リズムを取り戻し、普段の学校生活に慣れてきた頃でしょうか。

さて、昨年11月以降、全国・道内ともに新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症が流行しています。本校では、その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの指導、換気、手洗いなどの感染症対策を継続していきます。ご家庭でも、規則正しい生活習慣の確立や体調が悪い時は自宅で休養するか医療機関を受診するなど、感染症対策へのご協力をお願いいたします。



ところで、ゲームって楽しいですよね。SNSを見ていたらあっという間に寝る時間だった、なんてことはありませんか。すっかりデジタルデバイスに囲まれて生活している現代ですが、2016年に発表されたオーストラリアの近視研究所の報告によると、近視の人口は世界的に増加しており、このまま増加し続けた場合、世界の近視人口は2050年には約50億人になると予測されています。さらに、近視人口は特にアジア系に多いということが知られており、日本も例外ではありません。近視には遺伝的要因と環境要因が関与していると言われていたますが、特に子どもの近視の多くは、眼球が楕円形に変形し、ピントがずれることにより生じます。近くを見ることが習慣化してしまうと近視になりやすく、一度変形した眼球がもとに戻ることはありません。子どもたちが生涯にわたり良好な視力を維持するためには、小児期から近視の発症と進行を予防することが極めて重要です。本校でも、冬休み前に行った学校評価で、ゲームやSNS・動画視聴の時間が全体的に前回よりも長い傾向にあるとわかり、心配しています。目の病気にならないためにも、近視を防ぐための生活習慣と一緒に心がけていきましょう。



～視力低下や近視を防ぐためにできること～



① 屋外で過ごす時間を増やしましょう

- ▶ 1日2時間は外で過ごしましょう。



② できる限り、近い場所を見る作業は短くしましょう

- ▶ 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。
- ▶ 部屋を十分に明るくする。



作業中は

〈2月の主な予定〉

- 1日(土) 家庭学習強調週間(1/25～2/6)
- 4日(火) 入学説明会 ALT来校
- 7日(金) 学力検査(2, 4年生)
ともしび号
- 10日(月) 立ち止まり訓練
- 11日(火) 建国記念の日(祝日)
- 17日(月) 草の根教育実習(～2/20)

- 21日(金) 全校朝会(退任式) ともしび号
- 23日(日) 天皇誕生日(祝日)
- 24日(月) 振替休日
- 25日(火) ALT来校
- 27日(木) スクールカウンセラー来校 12:30～16:30
- 28日(金) 6年生を送る会
学習参観日
学級懇談会



～後期 学校評価(児童・保護者)集約結果を受けて～

	項目	内容項目	満足度(%)		
			児童	保護者	
経営の重点	人を大切に する力	1	子どもたちは、自分にはよいところがあると思っている。	63.0	88.6
		2	子どもたちは、人が困っているときは、進んで助けている。	88.7	88.6
	自分の考 えをもつ 力	3	子どもたちは、自分と違う意見について話し合いで解決しようとしている。	71.3	77.2
		4	子どもたちは、課題の解決に向けて、これまでの経験や学習で学んだことをもとに、自分の考えをもつことができています。	85.7	94.2
	自分で表 現する力	5	子どもたちは、自分の思っていることや感じていることをきちんと伝えることができています。	70.7	68.6
		6	子どもたちは、わからないことや詳しく知りたいことがあったときに、自分で学び方を考え工夫することができています。	77.0	85.7
	挑戦する 力	7	子どもたちは、将来の夢(なりたいもの・やりたいこと)や目標をもっている。	89.0	74.3
		8	子どもたちは、難しいことでも、失敗を恐れなくて挑戦している。	82.3	80.0
重点取 組事 項	教育活 動	9	教室環境の機能化、平準化、ICTの活用が図られ、個別最適な学びと協働的な学びの充実に 向けた授業改善が図られている。	91.3	88.6
		10	総合的な学習の時間において、地域の人・もの・ことについての探求的な学習に主体的・協働 的に取り組み、地域や社会によりよく関わろうとしている。	87.3	62.9
		11	きらりプロジェクトにより、子どもたちは主体的に取り組む力を伸ばし、ともに支え合い、自己有 用感を高めている。	96.0	94.3
		12	運動習慣を確立する取組により、子どもたちは体力や運動能力を伸長している。	89.3	91.4
		13	家庭と連携して、家庭学習の充実を図っている。	71.7	57.1
		14	子どもたちの主体性・自己有用感を育む学級活動、児童会活動、クラブ活動を実施している。	82.7	65.7
	経営活 動	15	教材研究や研修の参加等を通して、教科指導力や生徒指導力が向上している。	94.7	71.5
		16	小規模校の良さを生かした相談等の実施により、子どもたちは安心・安全に過ごしている。	81.3	74.3
		17	特別支援教育への理解を深める取組により、保護者や地域の理解が深まっている。	83.0	74.3

【評価項目から】

●項目1について

➡児童一人一人のよいところが自己認識できるように、周囲の言葉がけや具体的な評価を継続していきたい。また、児童同士の間関係が良好であれば、自己肯定感も高まるであろう。児童同士で認め合える具体的な活動を取り入れるなど引き続き、丁寧な学級経営に努めたい。

●項目10について

➡本校では、地域の特色を生かした総合的な学習を進めている。(例～3年生:函館牛乳見学,4年生:カヌー体験,5年生:シンフォニーとの交流,他)今後もより一層、地域の環境を生かした探究的な活動を進めていく。

●項目13について

➡評価するポイントとして、「内容の工夫」「自分で計画」「時間」を問う評価となっている。自ら学びに向かう習慣は、やらされているうちは、身に付かないと言われている。個々の興味関心を大事にして、自ら学びたくなるような家庭学習を保護者とともに検討していきたい。

【記述から】

児童や保護者から日頃の教育活動に関する感謝の気持ちがたくさん寄せられ、教職員の励みになっております。その一方で、嫌な思いをしている児童の訴えや学校評価の方法、特別支援教育についてのご意見もありました。

➡引き続き、児童の観察(複数の目で、死角となる時間や場所をできるだけ作らないように)を続け、道徳の時間や学級会活動などを通して、日常的に生活、生徒指導を行い予防に努めていきます。

➡学校評価は、いただいた意見をその後の教育に反映させるための積極的な取組です。場合によっては、直接話を聞いて対応する必要も出てきます。建設的な意見を集約するためにも、今後も記名式を続けていきます。学校評価の趣旨をご理解頂き、今後も協力をお願いいたします。なお、ご意見やご相談等ありましたらいつでも学校までお問い合わせ下さい。

➡本校は、特別支援学級と通常級の交流や縦割り班活動、きらりプロジェクトなど特支級と通常級の垣根を意識しないような活動や行事が教育課程に取り入れられています。特別な取組ではなく、日常の差別や偏見のない言動や活動こそが、インクルーシブの考えを浸透させる効果的な方法であると考えます。学校の雰囲気や好意的に捉え、感謝の言葉を頂くことが多く、今後も銭小校訓である「一人ひとりが輝く」学校を目指して取り組んでいきたいと考えております。

【生活リズムに関わるアンケートから】

前回比で捉えると、生活リズムの改善は進んでいるように分析できる。ゲームや動画視聴等に費やす時間は相変わらず多く、前回よりも数値は下がっている。児童の心身の健康や成長を願い、今後も協力して改善に努めたい。