

10月10日は目の愛護デー

「近視」のこどもが日本でも世界でも、とても増えているそうです。

目は、ものを見るだけでなく、集中力や運動力などにもつながる大切な働きを持っています。例えば、マンガや本を読んだり、スマホ、ゲームなどの画面を見たりするときは、近すぎると目が疲れやすくなったり、近視が進行しやすくなりったりします。

「近視」になる原因はいろいろありますが、日頃の生活を気をつけることで、近視になりにくくすることもできます。

デジタル画面を見る時は

- 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めようね
- 目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

目の健康啓発マンガ デジタルたん
デジタル時代の子どもの目を守る！
©2021日本眼科協会

全エピソードはコチラから

☆南牧小のそうじは無言清掃です。

おしゃべりしないで、時間がくるまで、見つけそうじをする。
だまって、自分で考えてしごとをすることが目標です。

学校でのそうじは教育的意義があります。キャリア教育の一つとして、働くことの大切さや意義を理解する活動です。

具体的には、分担して行う清掃や給食、日直や栽培などの当番活動で、学級や学校のために働く係活動の中の一つです。

その目的は、公共のものを大切にしたり、周りの人と協力して働いたりすることができるようになることです。



さらに、そうじは気付きの場として大切だという考えがあります。そうじをすることで、汚れに気付くのです。

そして、どうしたらきれいできるのかを考え、行動します。そうじをしない人は、汚しても平気。誰かがそうじをしてくれるから。だから、そうじをする人は無駄に周りを汚さない。そして、みんなに少しでもきれいに使って欲しいと思うのです。



汚れに気付いてきれいにする。一生懸命そうじをする人には気付きがたくさんあるのです。

南牧小のそうじの時間は、そうじを自分で考えて気付くために、おしゃべり無しで、シーンと静かな時間です。

人に言われて気付くのではなく、自分で発見して気付く時間。

それが無言清掃の時間。先生たちも無言でいっしょにそうじをします。



☆10月から新しい給食着になりました☆

全校児童分の新しい給食着を買っていただきました。ありがとうございます。

