

巡回拠点通信

# あしたの空へ

令和3年 5月号

北区立滝野川第三小学校長 小山 勉

巡回拠点たきさん 巡回指導教員

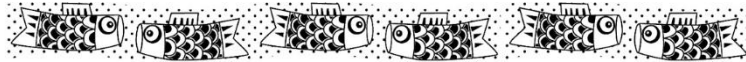
12日から特別支援教室での指導が始まりました。「がんばりたい！」と前向きに学年のスタートをきった子もいますし、変化に戸惑っている子もいます。それぞれに寄り添いながら、学級と連携して支援していきたいと考えています。

巡回指導でも取り組むことがあるビジョントレーニング。見るためには、見たいものに視線やピントを合わせたり、形や色を見分けたり、また、見たものを脳で処理して体を動かしたり、様々な能力が必要です。慶應義塾大学医学部眼科学教室の坪田一男教授らの研究チームが、東京都内の小・中学生の最新の近視有病率を調査したところ、小学生の76・5%、中学生の94・9%が近視であるとわかったというニュースが報道されたのは、2019年8月でした。その報道の数値にはとても驚きました。

ひと昔前なら子供たちは屋外で走り回り、目と脳と身体を動かしながら様々な機能が自然と発達しました。現在はテレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど極短い距離に焦点を合わせたままで過ごす時間が長くなりがちです。長時間、画面を集中して見つめる状態が日常的に増える状況で、近視（網膜の手前にピントがきてしまい、遠くのもが見えにくく、近い距離であれば、ピントが合ってはっきり見える状態）が増えているのです。

これから連休を迎えます。パソコンやタブレット、テレビやスマホの画面や本を30分程度注視したら、親子一緒に30秒遠くを見る（目の休憩タイム）を設定したり、眼球を上下・左右・回転運動させる「目の体操」をしたりしてみませんか。大人にとっても、目のピントを合わせる目の筋肉（毛様体筋）の柔軟性を保ち、眼精疲労が蓄積しにくくなるというメリットがあります。親子一緒に“目の休憩&目の体操”に取り組むことで、それを習慣にすることができると思います。まずは取り組んでみませんか。

## 巡回カレンダー-5月



| 3日(月)           | 4日(火)               | 5日(水)           | 6日(木)               | 7日(金)           | 8日                       |
|-----------------|---------------------|-----------------|---------------------|-----------------|--------------------------|
| 憲法記念日           | みどりの日               | こどもの日           | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝三・滝二<br>谷端・もみじ<br>(面談可) |
| 10日(月)          | 11日(火)              | 12日(水)          | 13日(木)              | 14日(金)          |                          |
| 滝二小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝三小<br>もみじ小・谷端小 |                          |
| 17日(月)          | 18日(火)              | 19日(水)          | 20日(木)              | 21日(金)          |                          |
| 滝二小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝三小<br>もみじ小・谷端小 |                          |
| 24日(月)          | 25日(火)              | 26日(水)          | 27日(木)              | 28日(金)          |                          |
| 滝二小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝三小<br>もみじ小・谷端小 |                          |
| 31日(月)          | 6月1日(月)             | 2日(月)           | 3日(月)               | 4日(月)           |                          |
| 滝二小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小 | 滝二小・滝三小<br>もみじ小・谷端小 | 滝三小<br>もみじ小・谷端小 |                          |

※5月8日(土)の午前中は、各校で面談を設定することができます。