



あしたの空へ

令和4年 6月号
北区立滝野川第三小学校長 關口 泰正
巡回拠点たきさん 巡回指導教員

2019年から始まったGIGAスクール構想。学校や家庭で、パソコンやタブレットを学習や連絡などで活用する機会が増えたお子さんも多いと思います。デジタル機器は、学習のときに知りたいことを調べるときに素早く情報を見つけ出したり、探求したりすることに役立ったり、文字や言葉で伝えることが苦手な子にとってサポーター的役割になったり、連絡をとるために便利なツールになったりしてくれます。しかし、家庭でオンライン授業を受けたお子さんの中には、「長い時間小さい画面を見続けて疲れた。」と話す子もいました。

お子さんが家庭でテレビやパソコン、タブレットなど画面を見ているときの様子を御覧になってまばたきが少ないと感じることはありませんか。長時間画面を見ると、視力の低下だけでなく、頭、首、背中の痛みや疲労、姿勢がくずれやすくなるなどの身体への影響、睡眠不足や睡眠障害などの精神面への影響などの様々な影響が出ることがあると考えられています。

「20-20-20ルール」という、デジタル眼精疲労を予防するための考え方があります。「20分ごと」に「20秒以上」、「20フィート（約6m）」離れた場所を見ることで眼精疲労を予防するというものです。

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。親子でテレビやタブレットの画面を消して、「見ない時間」を決めたり、一緒に遠くを見る時間を設定したり、眼球を動かす目の体操をしたりしてみませんか。眼球運動などで目のピントを合わせる動きは、目の筋肉（毛様体筋）の柔軟性を保つことができ、大人にとっても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。また、遊びや日常の動きの中にも目に良いことがたくさんあります。一部、裏面で紹介します。

巡回カレンダー6月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
		滝二小・滝三小 もみじ小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	(滝二小 運動会)
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	7月1日(金)	
滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	



～親子で楽しみながら取り組んでみてください～

<目と身体を動かす遊び>

ボールやラケットなど道具を使った運動や伝承遊びは、遊びの中で集中して見ることを必要とします。力をコントロールしたり、タイミングを合わせたりと身体の使い方を調整する力にもつながる良い効果があります。



<家の中でできること>

家事には目と手を一緒に使う動作が多く含まれているので、複合的なトレーニングにもなります。

●料理・配膳：素材を洗う、素材をちぎる・切る、計量する、箸を並べる など

●掃除：

低学年・・・テーブルの拭き掃除、掃き掃除

中学年以降・・・浴室掃除、細かくブラシでこする動き など

●洗濯物をたたむ・干す



<目の準備体操>

顔を動かさず、目だけを動かすことができるのか、目が滑らかに動いているのか、寄り眼が（目のチームワーク）ができているのか、目の体操をお子さんと一緒に取り組みながら、確認してみるのもよいでしょう。

<p>【じゅんぴをします】</p> <p>おやゆびをたて、かたはばにひらく</p>	<p>①</p> <p>ひだり・みぎ・ひだり・みぎ 1 2 3 4</p>	<p>②</p> <p>うえ・した・うえ・した 1 2 3 4</p>	<p>③</p> <p>(ななめ) うえ・した・うえ・した 1 2 3 4</p>
<p>④</p> <p>(はんだい ななめ) うえ・した・うえ・した 1 2 3 4</p>	<p>⑤</p> <p>(めでおう) ひだり→みぎ みぎ→ひだり 1 2 3 4</p>	<p>⑥</p> <p>(めでおう) うえ→した した→うえ 1 2 3 4</p>	<p>⑦</p> <p>(めでおう ななめ) うえ→した した→うえ 1 2 3 4</p>
<p>⑧</p> <p>(めでおう はんだいのななめ) うえ→した した→うえ 1 2 3 4</p>	<p>⑨</p> <p>(めでおう) まるをかく 1 2 3 4</p>	<p>⑩</p> <p>(めでおう) はんだいまわり 1 2 3 4</p>	<p>⑪</p> <p>とおく 1 ゆび 2 ちかづける 3 4 (2かいくりかえす)</p>