

北区立滝野川第三小学校長 関口 泰正
巡回拠点たきさん 巡回指導教員

一段と気温が下がり、朝と昼の気温差が大きくなりました。急な気候の変化に身体がついていかず、寒暖差などで、体調不良になるケースがあります。御家庭でも服装などを一緒に確認して、体調管理をしていただければと思います。

ところで「ギガっこデジたん！」というコンテンツを知っていますか。GIGA スクール開始に合わせて登場したコンテンツで、近視の進行を抑えるなど、目の健康についての啓発漫画や動画を提供してきました。令和5年4月、「ギガっこデジたん！大百科」として、これらのコンテンツをまとめ、目の健康の維持に役立つ情報をそろえたものが提供されました。「ギガっこデジたん！大百科」では、目からの視線と画面を垂直にすることや目と画面の距離は30cm以上あることなど、画面の位置と正しい姿勢について、漫画で分かりやすく紹介しています。また、裏面で紹介するように、画面を30分見たら20秒以上遠くを見て目を休ませることを推奨しています。30cmという目と画面の距離でも、実は目にとって余分な力が加わっているのです。これは、「調節力」という手元にピントを合わせる力と、「輻輳(ふくそう)運動」と呼ばれる目を内側に寄せる力です。



「ギガっこデジたん！大百科」のイラストの一部

そして、令和5年9月、文部科学省は「子供の目の健康を守るための啓発資料について」という情報提供を行いました。その啓発資料は、「目をまもるためにはどうすればいいの？」というテーマでタブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが近視の原因の一つであると説明し、「ギガっこデジたん！」でも紹介しているような内容を推奨しています。

特別支援教室でも「目の体操」（衝動性眼球運動と追従性眼球運動※裏面参照）や視知覚課題を設定し、目の機能を高める指導を設定しているケースがあります。

- 字を読み飛ばしてしまう
- 字を読むのが遅い
- 板書・書き写しが苦手
- 見落としが多い
- 字の形を覚えるのが苦手
- 図形の問題が苦手
- 方向感覚が苦手
- 運動の中で特に球技が苦手

このような困難が見られるときに「目の体操」や視知覚課題を設定します。全国の学校や教育委員会向けに研修する一般社団法人視覚トレーニング協会代表の北出勝也先生は、「目の体操」のようなビジョントレーニングをすると、「素早く焦点を合わせる」「目と体の動きを協調させる」「形を認知する」など視力以外の見る力を高めることができると述べています（東京新聞 令和5年5月18日の記事より）。1日1回2分程度の「目の体操」に親子で取り組むことで視力以外の見る力を高めたり、30分タブレットを見たら20秒遠くを見て目を休ませたりするのも良いですね。子供向けの啓発資料やコンテンツでその重要性を休日にお子さんと一緒に確認するのもお勧めです。

巡回カレンダー 11月

		1日(水)	2日(木)	3日(金)		
		滝二小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	文化の日		
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	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・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二・谷端 もみじ 土曜授業	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	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・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三 土曜授業	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)		
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小 もみじ小・谷端小	勤労感謝の日	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)			
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	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・谷端小			



※「ギガッコテジたん!大百科」のマンガの一部を紹介します。



目の体操 (ビジョントレーニング)

※「手のひらを太陽に」に合わせたバージョンです。

<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 ぼくらはみんな いきている</p> <p>ひだり・みぎ・ひだり・みぎ 1 2 3 4</p>	<p>② いきているから うたうんだ</p> <p>うえ・した・うえ・した 1 2 3 4</p>	<p>③ ぼくらはみんな いきている</p> <p>(はなめ) うえ・した・うえ・した 1 2 3 4</p>
<p>④ いきているから かなしいんだ</p> <p>(はんだい はなめ) うえ・した・うえ・した 1 2 3 4</p>	<p>⑤ てのひらを たいように</p> <p>(めでおう) ひだり→みぎ みぎ→ひだり 1 2 3 4</p>	<p>⑥ すかしてみれば</p> <p>(めでおう) うえ→した した→うえ 1 2 3 4</p>	<p>⑦ まっかに ながれる</p> <p>(めでおう はなめ) うえ→した した→うえ 1 2 3 4</p>
<p>⑧ ぼくのちしお</p> <p>(めでおう はんだいのはなめ) うえ→した した→うえ 1 2 3 4</p>	<p>⑨ みみずだって おけらだって</p> <p>(めでおう) まるをかく 1 2 3 4</p>	<p>⑩ あめんぼだって</p> <p>(めでおう) はんだいまわり 1 2 3 4</p>	<p>⑪ みんなみんな いきているんだ</p> <p>ともだちなんだ 1 とのおく ゆび 2 ちかづける 3 4 (2かいくりかえす)</p>

①～④は、衝動性眼球運動 ③から⑩は、追従性眼球運動 ⑪は寄り目(輻輳運動)