

学校だより

みやまき

令和6年7月 京田辺市立三山木小学校



「20-20-20のルール!？」

養護教諭 中井 萌恵梨

私は今年度より、三山木小学校の養護教諭となりました。昨年度までは別の学校に勤務しており、三山木小学校にはどのような子どもたちがいるのか、楽しみにしておりました。

あっという間に7月を迎え、十人十色な子どもたちに保健室を通じて出会っております。素直でかわいらしく元気いっぱい、学校だけでなく習い事にも励む子どもたちで、話を聞きながら刺激をもらい、私も頑張ろうと毎日元気をもらっています。

さて、1学期も残すところあとわずかとなりました。だんだん暑さが強まり、熱中症にも注意が必要となってきました。水分補給はもちろん、「睡眠や朝ごはん」も大切にいただき、子どもたちの体調管理にご協力いただきたく思います。学校や保健室としても、暑さ管理に注意し、教育活動をすすめて参ります。

今回は視力のお話をさせていただきます。1学期には毎年様々な項目の健康診断を行っており、その中には視力検査もございます。昨年度の結果よりも視力が落ちている子どもの声も聞きました。

視力は1・2年生の間はまだ定着しきらないところがあり、結果に波があることもございますが、3年生頃になると成人並みの視力まで成熟すると言われています。つまり、その段階で視力がすでに低下していると、自然に良い視力に戻していくことはなかなか難しいです。

では、スマホやタブレット、ゲーム機がだいぶ普及し、授業でもタブレットが使用されるようになった今、どのように対処していけば良いのでしょうか。

<ポイント> 目にも休憩時間をつくる

具体的には、アメリカの眼科学会が推奨している「20-20-20のルール」というものがあり、そのルールに基づき休憩をとると視力低下防止だけでなく、眼精疲労の予防にもなるとされています。

「20-20-20」とは？

「20」分近くのものを見たら、「20」フィート（約6m）以上遠くを、「20」秒間見ようというものです。

このポイントをおさえ、学校でも子どもたちに伝えていきますが、家庭でも意識していただき、視力低下や眼精疲労の防止にご協力をよろしくお願いいたします。



7月の行事予定



日	曜	行 事
3	水	地域仲良し会 教育相談日
5	金	登校指導・安全の日
9	火	ミヤマキッズグループ遊び
10	水	通常4校時
11	木	6年 薬物乱用防止教室 通常4校時
12	金	短縮4校時 個別懇談会①
16	火	短縮4校時 個別懇談会②
17	水	短縮4校時 個別懇談会③ 教育相談日
18	木	短縮4校時 個別懇談会④ 給食終了
19	金	短縮3校時 終業式
22	月	夏季休業（～8/26） わくわくスタディ①
23	火	わくわくスタディ②
24	水	わくわくスタディ③

わくわくスタディ

7月22日（月）、23日（火）、24日（水）の午前9時から10時30分まで、わくわくスタディ（夏季休業中補習）を行います。

1年生から6年生の対象者には、別途お知らせします。

7月の生活目標 安全帽をしっかりとぶって登下校しよう

事務からお知らせ

7月分の諸費の引き落としは7月5日（金）です。再振替日はありませんので、ご注意くださいよう、お願いします。

教育相談のお知らせ

今月の教育相談は下記の日程で実施します。
教育相談をご希望の方は、相談日の3日前までに、お電話でお申し込みください。

【相談日】

◎スクールカウンセラー

武藤 暁子 先生

①令和6年7月3日（水）

午前9:30～午後2:15

②令和6年7月17日（水）

午前9:30～午後3:45

予約窓口：教頭・吉岡・前田（養護教諭）

個別懇談会

1学期も残りわずかとなり、懇談会を実施させていただく時期となりました。

ご案内の通り、下記の日程で4日間実施いたします。1学期の学習や生活の様子を中心に短時間ですが、お話できたらと思います。

6月25日（火）に日時の調整をしたお知らせを配付しています。ご確認くださいませよう、お願いいたします。

【実施日】7月12日（金）、7月16日（火）

7月17日（水）、7月18日（金）

【懇談時間】13:30～16:45の間の

10～15分程度となります。

※個人懇談期間中、運動場を駐車場として開放します。