



「目の健康」は「全身の健康」

保健主事 齊木 茂美

3学期がスタートし、子供たちは寒さに負けず元気に活動しています。特に、晴れた日は外で元気に遊び、頬や手を赤く染めて教室に戻ってくる子供たちを見ていると、私も元気が湧いてきます。今学期も手洗い・消毒、マスク着用、換気に心がけ、子供たちの健康保持に努めていきます。

さて、新年とともに新型コロナウイルスの感染者が増加しているというニュースが流れています。新型コロナウイルスは、感染症だけでなく様々な問題を生んでいるようです。気になるのは低視力者の増加です。ステイホームでテレビ、ゲーム、タブレット等の画面を見る機会が増え、本校でも視力1.0以下の子供が微増しています。そこで、今年度は養護教諭と協力し、2つのことを計画しました。

一つ目は外遊びの推奨。太陽光を浴びると近視になりにくいとのデータを基に「外遊びキャンペーン」を実施し、昨年末で6回のキャンペーンを行いました。多くの子供たちが楽しみながら、自然に太陽光を浴びる機会となっています。

二つ目は、学校保健委員会。「目の健康と生活習慣の在り方」について取り上げ、学校医から「姿勢をよくする」「画面をみる時間を守る」「太陽光に当たる」「栄養をとる」「十分な睡眠」の5つの生活習慣が大切であることを学びました。「視力は一度下がると回復が難しく、視力を下げないことが重要である」「目の健康を意識した生活は全身の健康にもつながる」という言葉が印象に残り、子供たちの意識も高まったと感じました。学校保健委員会後、私は、学んだことを実践しようと給食時に「野菜は目にいいよ!」と呼びかけると、子供たちが列をつくってお替わりに来ました。残食も減り一石二鳥です。視力を下げたくないという子供たちの強い気持ちが伝わってきました。ただ、一時的な意識の高まりだけでは低視力予防にはなりません。継続して実践していくことが大切であると考えています。

寒い3学期ですが、晴れた日には外に出る、雪が積もったら雪遊びなど「外遊び」を中心に、よりよい生活習慣について繰り返し声をかけていこうと思います。そして、目の健康を体と心の健康につなげていきたいものです。



【3学期の行事予定】

月	日	曜日	行 事
1	26	水	学校スキー会（3・4年 立山山麓スキー場 らいちょうバレーエリア）
2	1	火	学校スキー会（5・6年 立山山麓スキー場 極楽坂エリア）
	4	金	中学校入学説明会
	22	火	6年生を送る会
3	17	木	卒業証書授与式
	24	木	修了式
	25	金	学年末休業日（～31日・木）
	29	火	全校登校日（離任式）



※現時点での予定であり、今後の状況によっては変更となる場合がありますので、この後の学校・学年だより等でご確認ください。

自分たちの住む地域について知ろう

3年生になり、新しく学習が始まった社会科と総合的な学習の時間の活動について紹介します。

社会科では、「火事からくらしを守る」の学習の一環で、12月に魚津消防署へ見学に行きました。消防車の長いホースや梯子、火事や救急の一報を受ける通信指令室の様子に子供たちからは驚きの声が上がりました。また、10キログラムを超える防火服やヘルメットを試着させてもらったり、実際の火事の話の聞いたりして、消防士の仕事の大変さや、やりがいを感じたようでした。

総合的な学習の時間では、「魚津市のすてきを見付けよう」として魚津市のよさを見付ける活動に取り組んでいます。1学期は、校区の特産品「加積りんご」の摘果体験を通して疑問に思ったことを課題にし、一人一人が調べ活動を行いました。2学期は、範囲を魚津市に広げ、自分の調べたい場所や特産物について主にインターネット検索を通して調べ学習を行いました。慣れないタブレット学習に初めは戸惑いもありましたが、繰り返し練習をすることで、上手に検索できるようになりました。3学期は、調べたことをグループで新聞にし、発表会を行う計画をしています。

今後も様々な活動を通して、自分たちの住む地域に進んで関わろうとする力を育てていきたいと考えています。



消防署見学



りんごの摘果体験

清流小学校通級指導教室「こころの教室」について

・通級教室について

魚津市内の各小学校には通級指導教室が設置されており、清流小学校には「こころの教室」があります。こころの教室には週に1～2時間、計18名の児童が通っています。また、富山県では約3000名の児童が通級指導教室を利用しており、近年は増加傾向にあります。(昨年度は約2600名)



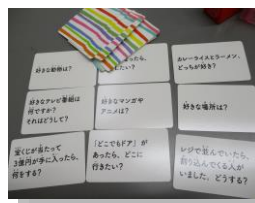
・指導の内容について

通級指導教室では、「発達特性による学習上又は生活上の困難を改善し、又は克服することを目的とする指導（自立活動）」を行っています。単に教科の遅れを補う場ではなく、具体的な例で言うと、「漢字を覚えることが苦手な児童には、漢字の覚え方に焦点を当てて指導をする」「場面を捉えたり想像したりすることが苦手な児童には、具体物やイラスト等を使って理解を促す」「対人関係を築くことが苦手な児童には、具体的な場面でのソーシャルスキルを学ぶ活動をする」等の活動をしています。

他にも、児童一人一人の実態に応じた様々な活動を取り入れて授業をしています。

・1時間の指導の例

- ① シュートゲーム（運動でリフレッシュする）
- ② トーキングゲーム（カードの質問に答える）
- ③ きくきくドリル（集中して聞く力を高める）
- ④ 分数の仕組み（ピザの模型を操作して確かめる）
- ⑤ 気持ちチップ（日常のいろいろな場面での気持ちを考える）
- ⑥ ふりかえり



・大切にしていること

通級教室の指導で大切にしていることは「できる」「わかる」「たのしい」です。できることが増えることはとても楽しいものです。また、わかることは児童の自信にも繋がります。通級教室について何かご質問やご相談がありましたら、気軽に担任や担当に伝えてください。

「こころの教室」担当 瀧本和敏