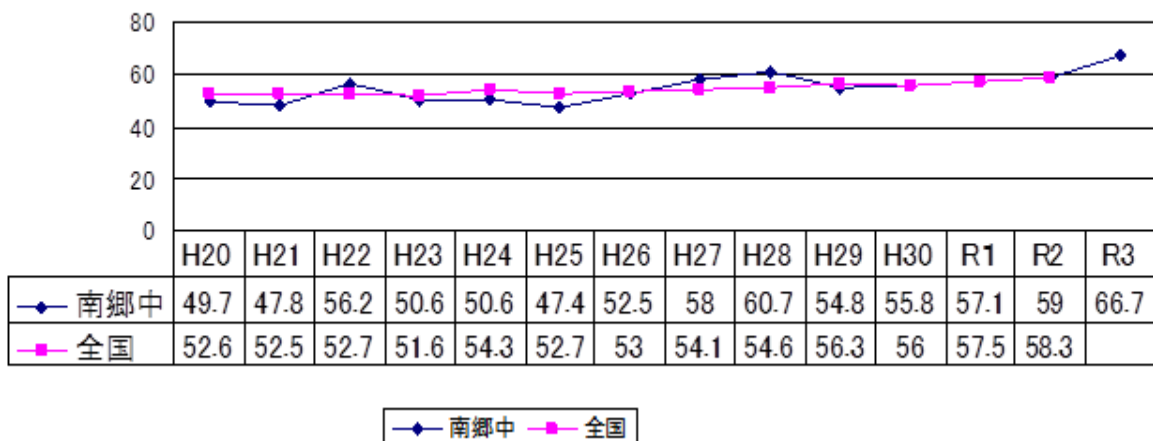


爽りの秋になりました。「食欲の秋，スポーツの秋，読書の秋」と言われるように，何をしても快適な季節です。この秋，皆さんは何に挑戦しますか？さて，2学期が始まりこれから運動会や修学旅行，校外学習などの行事があります。自分なりの目標を持って取り組んでほしいと思います。また，新型コロナウイルス感染症についても，引き続き予防対策に努めていきましょう。

## コロナ禍で子どもの近視が加速する？

文部科学省が行っている「学校保健統計調査」によると，裸眼視力0.1未満の小学生の割合は，1979年に17.91%であったものが年々増加し，2019年には34.37%と約2倍になっています。また，裸眼視力0.3未満の小学生は約3倍に増えており，この30年間で視力低下の程度も悪化しています。さらに2020年以降，新型コロナウイルス感染症により，自宅待機やオンライン授業などの影響で，子どもたちの近視の増加が予測されています。さて，下のグラフは本校の「裸眼視力0.1未満の生徒の割合」を示したものです。平成20年度から徐々に増加していますが，令和2年度から3年度にかけて，傾きが大きくなっているのが分かります。これから，さらにスマホやタブレットを使う機会が増えると思います。使い方に注意し，目を休めながら使用しましょう。



## 近視を防ぐポイント

- ☆ 目を本やスマホ，タブレットなどから30cm以上離す。
- ☆ 20分に1回  
20秒以上  
20 feet（約6m）  
遠くを眺める

3つの20と覚えましょう！

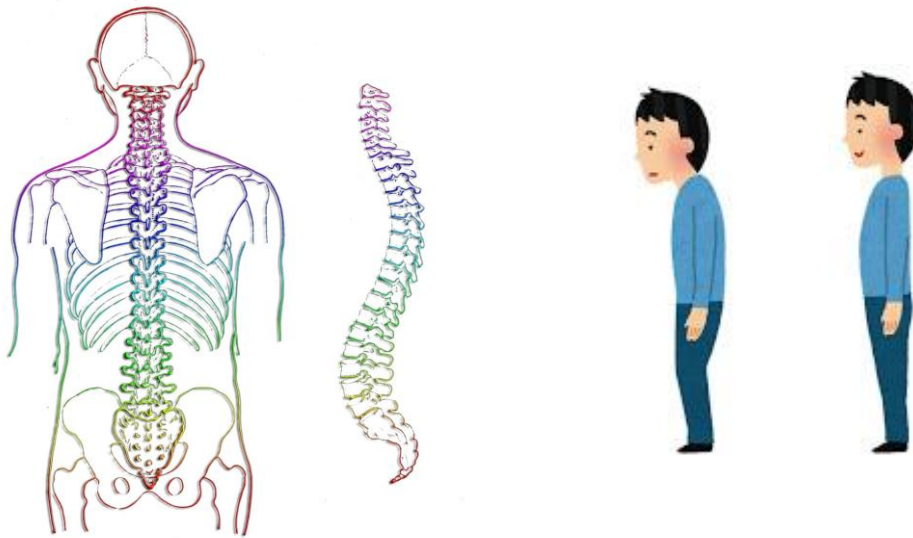


## 正しい姿勢を心掛けましょう。

さて、皆さんは授業中に、背中を丸めて前かがみになったり、机に頬づえをついたり、椅子に浅く座って足を前に投げ出したりしていませんか？

そもそも人間の背骨は重い頭を支えるためにゆるく S 字にカーブしています。この S 字のおかげで、体のバランスをとったり、色々な動きを無理なく行ったりできるのです。走ったりジャンプしたときの衝撃が、脳に直接伝わらないようにしているのも、S 字カーブの大切な役割です

そして、悪い姿勢を続けていると、この大切な S 字カーブを支えている筋肉が弱くなり、さらに筋肉が悪い姿勢の状態を覚え込んでしまい、いずれ肩こりや腰痛に悩むこととなります。成長期の今、正しい姿勢を体に覚えさせ、腹筋や背筋をきたえることが、将来の健康のために重要です。今からでも授業中の姿勢に気をつけてみてください。



[http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Backbone\\_%28P5F%29.png?uselang=de](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Backbone_%28P5F%29.png?uselang=de)

正しい姿勢で

目を守ろう

おへそを前に向けて

ひざの角度は90度

足のうらをつけて

背中まっすぐ

深く腰かける

