

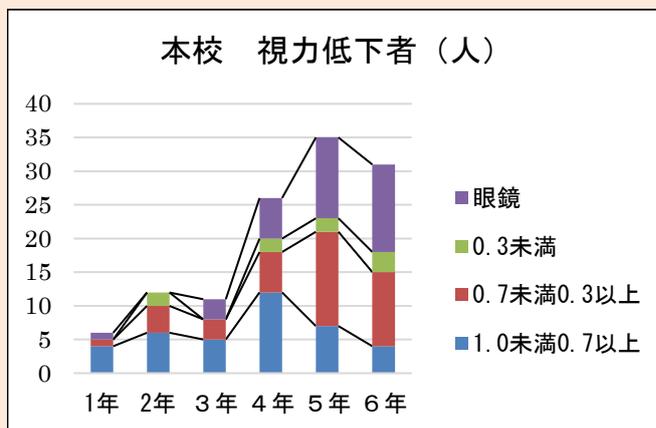


子どもたちの目を大切に！

本校は、4月に視力検査を行いました。右下の表は視力が低下している子どもの割合を学年別に示したものです。4年生になると、1.0以下の子どもの割合が極端に増えます。

また、文部科学省の平成24年度学校保健統計調査の結果によると、“裸眼視力1.0未満”の割合は以下の通りです。昭和54年度からの数値を比較してみると、かなり悪化傾向にあるようです。

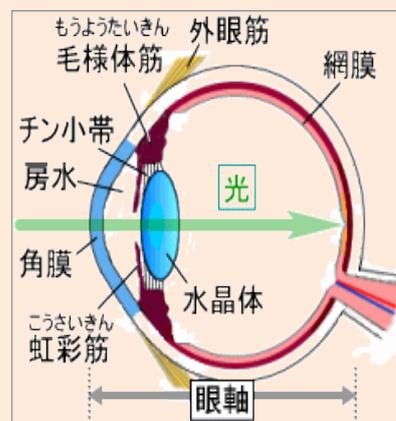
幼稚園	28%	(昭和54年度は	16%)
小学校	31%	(昭和54年度は	18%)
中学校	54%	(昭和54年度は	35%)
高校生	64%	(昭和54年度は	53%)



近視が遺伝する確率は約5%程度だと言われているので、視力低下の大きな原因は、環境的な要因が大きいと考えられます。テレビ、コンピュータ、テレビゲーム、携帯電話、スマホなどは、現代の人々の生活に欠かせなくなっていて、近くの画面を凝視する作業を長時間続けること、読書や勉強などの作業を長時間することが、目に悪い影響を与え、視力の低下、目の疲れを招いているのです。

本校の板橋歩養護教諭によると

人間の目は水晶体の厚みを調節して、ものを認識しています。水晶体の周りを囲む「毛様体筋」という筋肉が、伸びたり（緊張）縮んだり（弛緩）することで、水晶体の厚みを変え、ピントを調節しています。近くを見る作業を続けることで、毛様体筋が緊張し続け、目に負担をかけます。反対に遠くを見ることは毛様体筋の緊張を解き、水晶体を薄くさせ、ピント調節機能が回復します。疲れている時、遠くを見ると目が休まるのはそのためです。



とのことでした。つまり、近くを見続けると目の周りの筋肉がずっと緊張しているため、目が疲労し調節力が弱まり、視力の低下を招くということだそうです。

その対応策に「視力回復トレーニング」があります。視力回復トレーニングには、遠近体操法（遠くと近くを交互に見るトレーニング）や遠方凝視法（遠くの一点をじっと見るトレーニング）などがあります。私が中学生の時は、「夜、星空を眺めていると視力が回復する」と言われて半信半疑で実践していましたが、今思うと遠方凝視法だったのです。

目は大切な体の一部です。この夏休みには、お子さんと一緒に夜空に浮かぶ無数の星々を見てみませんか。子どもたちの目の毛様体筋の緊張を緩める意味でもかなり効果があります。何より、星空は美しいものでありますから、精神面へのメリットも見込めます。子どもたちの宇宙への興味関心を高めることにも役立ちます。「夏の大三角形」「天の川」「アンタレス」など、今年の夏、星座図鑑を片手に、いくつかの星座を見つけることができるでしょうか。目にも心にもよい夏休みとなることを期待しています。

ついにプール完成！ プールに子どもたちの歓声がわき上がる！

8日（土）にプールが完成しました。10日（月）には、完成したばかりの新しいプールで、まずは6年生の水泳の授業が行われました。今年は外部の指導者「まちの先生」として鈴木里恵さん（二小出身です）をお招きし、25時間、子どもたちへの水泳指導をしていただくことになりました。鈴木先生は、スイミングスクールでの指導歴もあり素晴らしい指導者です。

たのしかったプール 2年3組 芳賀優那

わたしは、学校のプールができるのをとてもたのしみにしていました。今日、プールに入れてとてもうれしかったです。わたしの今年の目ひょうは、ひらおよぎを25メートルおよぐことです。夏休みもたくさん入っておよぎの目ひょうをたっせいしたいです。



新しいプールに入って 6年3組 秋野 星空

学校の新しいプールに最初に入れてとてもうれしかったです。マイティのプールは25mはとても長く感じたけど、学校のプールは短く感じました。しかし、実際に泳いでみると、意外と長くやはり簡単には泳ぐことができませんでした。練習が必要だと感じました。今年は、夏休みもやっているの、たくさん練習して、25mギリギリではなく、ちゃんと泳ぎたいと思います。



水泳は、全身運動なので、バランスのとれた体づくりが可能となり、心肺機能を向上させます。また、神経回路を刺激し、脳にもよい影響があると言われています。夏季休業中も、13日間（午前と午後合計26回）の水泳指導があります。是非、1日でも多く利用させたいものですね。

特設水泳部結団式 いよいよ練習開始！

7月27日（木）に牡丹台プールにおいて「須賀川市小学校水泳交歓会」が行われます。7日（金）に特設水泳部の結団式が行われました。男子18名、女子10名です。選手の健闘を期待しています。当日の応援よろしくお祈りします。

6年 井上 開智

皆さん、今日から須二小の特設水泳部の活動が始まります。今年もたくさんの方が集まってくれてとてもうれしいです。去年はぼたん台のプールに通わないと練習ができませんでした。でも今年は待望のプールも完成して思いっきり練習ができます。全員が自分のベストを目指して頑張りましょう。

そして須賀川二小の代表としての自分のすばやい行動ができる、カッコいいチームになりましょう。記録を残すか記憶に残るかどちらにしても今年の夏は最高の夏にしたいと思います。

先生方、一生懸命頑張りますので、ご指導よろしくお祈りします。



各種入賞者 おめでとうございます！

福島県たなばた展入賞者

小学2年 銀河賞 武田 優那
小学3年 奨励賞 松井 彩華
小学4年 奨励賞 渡辺 蒼唯

須賀川信用金庫東北・夢の桜街道絵画コンクール

理事長賞 4年 根本 奏 5年 池島 祐奈
美術協会賞 4年 木船ひかる 鶴川 真名
信金賞 3年 小野菜々子

全国小学生陸上競技交流会福島県選考会

100m走 タイム13秒69 B決勝進出 車田 彪流

※7月10日（月）全校児童を撮影→

