

## 10月の保健安全行事

- 1日(火) 発育測定 5歳児
- 3日(木) 発育測定 4歳児
- 7日(月) 発育測定 3歳児
  
- 日程未定 避難訓練(火災)

夏の暑さが嘘のように朝夕の涼しさにホッとしています。子どもたちは思い思いの遊びに熱中しています。この時期は気温の変動が大きく、風邪等の感染症にかかりやすくなりますので、体調管理には十分ご注意ください。手洗いやうがいを励行し、健康で過ごしていただけるよう、引き続きご家庭でもご協力をお願いいたします。



## おとなも子どもも目をいたわろう!

最近、20代~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりも更に近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります。まだ若いし老眼なんて考えられないという保護者様もおられると思いますが、お子さまをはじめ皆さまの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、眼に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切かと思えます。

### 携帯情報端末を使用するときのポイント

- ☆機器と目を近づけすぎない。
- ☆1時間使用したら、10分~15分の休憩をとる。
- ☆疲れを感じたら、目の周囲を温める。
- ☆意識的にまばたきをする。

## スマホ老眼



ゲームをするとき、  
テレビをみるときは、  
じかんをきめよう。



# 👁️👁️ めに ごみはいったとき

めは こすらない

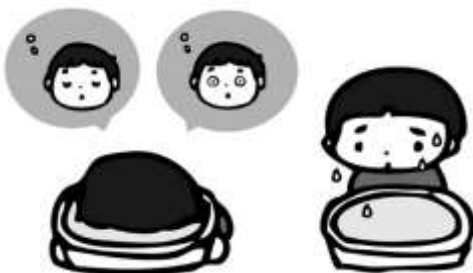


ちいさいごみは、ゆっくりまばたきをする



せんめんき

洗面器にみずをはって、そのなかでまばたきをする



とれないときは、<sup>がんか</sup>眼科に<sup>み</sup>診てもらおう



## うまくいかなかったときに・・・

誰でも「うまくいかないなあ」と思う経験があるのではないのでしょうか。このとき、どのように感じていますか？

①傷ついてやる気を失う。もうしたくない。

②うまくいかない原因を考え、どうしたらうまくいくか、道を探る。

さて、「①傷ついてやる気を失う」人は、過去において、うまくいかなかったことをとがめられた体験や、常にうまくいく方法を教えられた体験をしていることがあると言われています。うまくいかないこと=失敗と考え、「失敗はよくない」と思っている人もいると思います。でも、そうなら、過去の実績があることしか手を出すことができません。新しい発見も発明もありません。自分で工夫したり、考えたりすることもなく、何でも指導者の指導を待つしかありません。

「②うまくいかない原因を考え、どうしたらうまくいくか、道を探る」人は、過去において、たくさんのうまくいかないを体験している、うまくいかなかったときに自分自身や他の人とともにうまくいかない原因を考え、成功への道を模索した体験が多い、工夫次第でうまくいくことごとを知っているのでやる気が失せないと言われています。

うまくいかないことでやる気を失う裏には、自信が無いということも考えられます。それは、その人の持っている優れたところをほめることや目を向けるより、できていないところが見え指摘されてしまうからかもしれません。

子どもたちは、自身で水筒から水筒のカップに注いだり、給食でお汁を飲むときに、こぼしたりすることも多いです。こぼさないように予め「こうしたらこぼれない」などとアドバイスしてしまうと、教師の言うとおりにすれば自分で工夫することもしなくなります。実際に、こぼれてしまい、その困った体験から次は「こぼさない」ように自分で工夫することを学んでいます。

様々な場面で子どもが困らないように親も教師も配慮をしていますが、子どもに「自ら考えることが必要な環境」を与えてあげることも必要かなと思っています。(もちろん、取り返しのつかないことは避ける必要がありますが)

望んだ結末であろうとなかろうと、行動と結果は達成だと思えます。うまくいかなかったことも学びになります。