



ほくえい

<http://www.hokuei.obihiro.ed.jp>

令和6年1月30日 発行者 校長 柴山 敬

- 自らすすんで学ぶ子ども
- 互いを認め合い自分と相手を大切にする子ども
- 健康や安全に気を付ける子ども

屋外活動（外遊び）は大事 子供の健康づくりのために

1月上旬から本校ではグラウンドにスケートリンクを開設していました。約3週間にわたって子供たちは、十勝・帯広の特色の一つの「スピードスケート」に親しみました。連日、体育の授業で練習し、記録会でその成果を確認し、共に互いの頑張りを称え合いました。



今年度の前期と後期の学校評価（児童）を比べると進んで体を動かして、運動したり遊んだりしている割合は、冬季の方がやや低い状況になっています。晴れの日が多いこの時期にスケートを通じて屋外で活動することはとても大事なことです。野外活動（外遊び）は、体力向上や健康増進に良いと言われますが、具体的に何が良いのかご紹介します。

「近視」は予防・改善できる

1月18日に帯広市学校保健会が主催する医学講演会があり、キノシタ眼科の木下平次郎先生が子供たちの目を守るために屋外活動の大切さをお話ししてくれました。「近視」（近くは見えるが、遠くがよく見えない目の病気）の有病率は年々増加傾向にあり、文科省の令和4年の調査で

＜保護者の皆様へのお礼＞

スケート授業のサポートをありがとうございました

スケートの授業では、たくさんの保護者の方々が子供たちのスケート靴の紐を結ぶお手伝いやリンクの除雪などに協力してくださいました。おかげをもちまして授業をスムーズに進めることができました。寒い中、お手伝いいただきありがとうございました。



日 曜		2月の行事予定
1	木	Sアップ スケート記録会（予備） 読み聞かせ（1年）
2	金	P T Aミニバレー大会
3	土	北栄げんきクラブ
5	月	にじいろタイム⑥ 薬物乱用防止教室（6年）3校時
7	水	Sアップ
8	木	おび学（親子防災講座：3年）Sアップ 市内合同スキー学習 読み聞かせ（3年）
9	金	クラブ⑧（反省） お楽しみ集会
13	火	参観日（2,5年）
14	水	Sアップ
15	木	読み聞かせ（2年） 一中入学説明会
16	金	参観日（4年）
19	月	参観日（1,3年） 給食費（低学年納入）
20	火	参観日（6-1） ALT（3・6年） 給食費（高学年納入）
21	水	参観日（そらいろ） 給食費（納入予備日） Sアップ
22	木	参観日（6-2） ALT（4・5年） 読み聞かせ（1年） 図書作業
26	月	研修日⑮ 返本週間 ～3月1日 給食費自動振込日
27	火	児童会⑤（反省） ALT（3・5年）
28	水	ALT（4・6年）
29	木	読み聞かせ（3年）

は、視力 1.0 未満の割合は小学生が 38%。特に 0.3 未満の割合は過去 30 周年間で 2.6 倍になっており、強度近視の場合は視覚障害が心配されています。近視は遺伝的要因と環境的要因によるもので、環境的要因を改善することによって近視を予防・進行抑制ができるとのことでした。

「外遊び」のすすめ

木下先生は、1 日 2 時間以上の屋外活動が、親が近視という遺伝の影響が大きい場合でも近視の発症や進行を抑止することができるという話をしました。低学年ほどその効果は大きいそうです。

台湾の研究では、小学生を対象に毎日 2 時間の屋外活動を 5 年間続けたところ、裸眼視力 0.8 以下の子供が減少したことを報告しています。

十勝・帯広は「十勝晴れ」と言われるとおり年間を通じて日照時間が長く、「外遊び」に適した地域です。この環境を大いに生かしましょう！

(※ほけんだより「ひだまり」(10/30) もご覧ください。)



「デジタル機器」の影響

近視を発症する環境的要因にスマートフォンやゲーム機など「デジタル機器」の使用があり、子供への影響は大きく、大変心配されています。デジタル機器には次のような特徴があります。

- 近業距離が近くなる
- 近業時間が長くなる
- 野外活動が短くなる

※「近業」とは、テレビやゲームを近くで見る、携帯やパソコン画面、本を近くで見て作業する生活行動のこと

ある研究では、視距離がスマートフォンで 20 cm、読書で 30 cm 以内の場合は、近視の発症率が 2.5 倍になるとの報告があり、特にデジタル機器は手軽に手にすることができ、長時間使用するこ

とから近視の発症、進行への影響が大きいとされています。さらに、デジタル機器の影響は視力だけではなく、心身の発達、睡眠の質、肥満などにも影響し、未就学児では ADHD（注意欠如・多動症）の出現が 8 倍になると言われています。

子供の健康のために

木下先生が講演会でお話して下さったことは以上ですが、デジタル機器の取扱いによって子供の視力だけではなく、健康への影響があることは、他の専門家からも指摘されています。子供たちがスマートフォンやゲーム機などを使用する時間を少しでも「屋外活動」(外遊び)に使うように導きたいものです。

併せて生活習慣の改善も欠かせません。各ご家庭で改めて次の 3 つのことにご留意いただけると幸いです。

- 朝日を浴びる (外遊びも多くなる)
- 十分に眠る (寝床にデジタル機器を持ち込まない)
- 規則正しい時間に食べる (特に朝食を欠かさない)

「すべってめざそう!ザ・ピーク!」 コミュニティ・スクール協議会の取組

コミュニティ・スクール協議会(江藤敏雄会長)は、子供たちに本校のスケートリンクでスケートを楽しんでもらおう



と「すべってめざそう!ザ・ピーク!」を実施しました。リンクを回った数に合わせてコマを塗りつぶし、富士山の山頂を目指すもの。任意の参加ですが、多くの子供たちは自分で決めた目標の達成に向けて取り組んでいました。