

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があることをご存じですか？利き目を調べるには、①両手を前方に出し、左右の手の指で輪を作る。②輪の中に、離れた場所にある物を入れ、両目で見ると。③左目をつぶって、右目だけで見る。このとき輪の中心に物が見えるなら「右が利き目」。輪の中心から大きく外れるなら「左が利き目」です。私たちは普段、特に意識はしていませんが、「利き目」をピント合わせの軸としてよく使い、もう片方の目で補いながら立体的に物を見ています。「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすく、視力にも影響が出てしまいます。日常生活では、パソコンやタブレットのスクリーンを正面に置くのではなく、利き目のほうに少しずらしておく方が疲れにくいそうです。「GIGA スクール構想」の推進により、子どもたちのデジタル端末使用時間は、今後ますます増加すると考えられています。そこで、目が疲れる前に目を守る習慣として「20 ルール」を紹介します。「20 ルール」とは、画面を 20 分以上見たら、20 フィート（約6メートル）以上離れた場所や景色など、遠くを 20 秒以上眺めることです。簡単な予防方法ですが、眼球付近の筋肉のこりを緩め、遠くを見ることでピントの調整機能の悪化も防ぐことが可能です。意識して目を休めるなど、大切な目の健康を損なわないように、「20 ルール」をご家庭でも取り入れて目にやさしい生活を心掛けてください。

参考：日本眼科医会、米国眼科学会

学習活動（10 月）の目標

【1 年生】

漢字を丁寧に書いて、覚えます！



【2 年生】

いよいよ、かけ算スタート！



【3 年生】

読書の秋！たくさん本を読もう！



【4 年生】

算数を頑張ろう！



【5 年生】

自然体験活動を楽しもう！



【6 年生】

風景画にこつこつ取り組みます!!



学校関係者評価委員会報告

9月7日（木）学校関係者評価委員会を行いました。児童、保護者、教師の自己評価アンケートの結果を基にして、前期（4月～8月）の取組を振り返りながら、評価委員の方々から御意見をいただきました。いただいた御意見を今後の教育活動に生かしていきたいと思ひます。なお、アンケートの考察や保護者の方からいただいた御意見への回答については、本校ホームページに掲載しておりますので御覧ください。

教育実習がスタートします！

10月2日（月）から教育実習が始まります。実習生は本校の卒業生、佐藤梨沙子さんです。御本人からいただいたコメントを紹介します。

「岡山県にある就実大学に在学中の佐藤梨沙子と申します。この度、母校である川之石小学校で教育実習をさせていただくことになりました。1 か月間で多くのことを学び、吸収していきたいです。よろしくお願いします！」

全校児童が待っています!どうぞよろしくお願いします!