



暦の上では、はや立冬となり、めっきり日脚も短くなってまいりました。暑い時期に頑張ってくれた体にも、気温が下がると共に夏の疲れが時差で現れております。

2022年度の文部科学省の調査で、裸眼視力1.0未満の小中高校生の割合が過去最多に。

眼科医の窪田氏は、「近視は病気であり緑内障や白内障につながるリスクの高い病気である」と警鐘をならしています。21年度の文部科学省の近視実態調査では、近視になると伸びる角膜から網膜までの長さ「眼軸長」が、小学校高学年で大人並みだったと判明。スマートフォンなど手元ばかり見ていると、後ろに伸びた網膜にピントが合って近くは良く見えるが、遠くを見る時は網膜の手前でピントが合い、ぼやけてしまう。これが近視のメカニズムだそうです。進行して網膜や眼球の形が変わると、血流や代謝が悪くなるなどして網膜剥離などの病気にかかりやすくなり、さらには失明の恐れも。少しでも軽い状態を維持することが大切で、有効策として注目するのが「2時間の屋外活動」。調べによると、台湾の小学生に休み時間の外遊びを義務づけると、近視の子どもの割合が減少した。自然の光を浴び、遠くを見ることで、室内での近見作業も影響が打ち消されると、最近の研究で分かってきたそうです。長い間近くを見ていると、目のピントを合わせる毛様体筋の緊張が続くので、20～30分に1回、20秒ほど、遠くにピントを合わせて緊張を緩ませることが肝心なようです。文科省は昨年秋、近視予防のため、児童生徒や保護者向けに、外遊びの利点などを伝える文章をホームページに上げるとともに、都道府県の教育委員会に事務連絡したそうです。夏は暑すぎて外にはなかなか出られません。当学院でも、寒くはなってきましたが、外での遊びは重要と捉え、周り山々の紅葉や空の雲、気持ち良い風を感じながら元気よく外遊びをしています。体力づくりに、冬はマラソンも始めます。何より、外気に触れると気持ちがすっきりしますね。子どもたちの大切な「眼」に関しては、日頃より姿勢を意識し環境の面からもサポートして参ります。

近視は、初期の対応が大切のようです。眼科の先生とご相談の上、お子様の座席など、気になる事がございましたらお気軽にお声かけください。

学校法人 楠公学園 副理事長 楠瀬 浩子



ハロウィンライトで照らしています



あけぼの・まつりのお手伝い中!



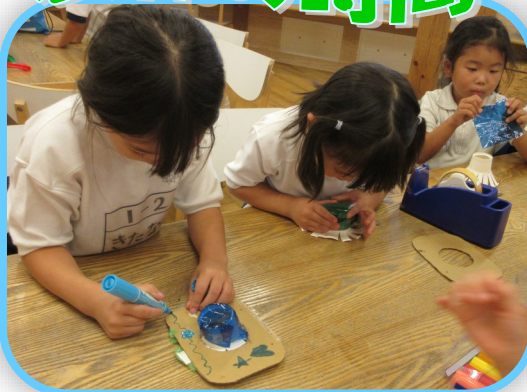
砂場でトンネル作り



近住まつりに出演しました!



# 製作の時間



段ボールとカラーセロハンを使ってカメラを作りました。



カメラを覗いて「きれい」と楽しんでいました。

# ストロービーズ



細かい作業に挑戦しました。

# 大好き♡外遊び



新しいおもちゃが大人気ですが順番を決めて遊んでいます。



「よ〜い！ドン」運動会の練習かな!!



# お知らせ

12月6日(金)は学院のお遊戯会準備、12月7日(土)はお遊戯会当日の為、学童は休館となります。ご協力をお願いします。



日	月	火	水	木	金	土
					1 ECC Cebu	2 サッカー プログラミング
3 	4 振替休日	5 アイランド 書道	6 アイランド 和太鼓 ミニ運動会	7 アイランド あけぼの教室 パソコン教室	8 アイランド ECC Cebu	9 サッカー
10	11 体育 アイランド	12 アイランド 書道	13 アイランド 和太鼓	14 アイランド あけぼの教室 パソコン教室	15 アイランド ECC Cebu	16 サッカー プログラミング
17	18 体育 アイランド	19 アイランド 書道	20 アイランド 和太鼓	21 アイランド あけぼの教室 パソコン教室	22 アイランド ECC Cebu	23 
24 	25 体育 アイランド	26 アイランド	27 アイランド 和太鼓 お誕生日会	28 駄菓子屋	29 ECC Cebu	30 サッカー プログラミング