山都町立潤徳小学校　学校だより

狭霧（さぎり）の朝

潤徳小HP
QRｺｰﾄﾞ ←カラーで見られます！
令和５年２月１３日（月）　第５７号
校　長　池部　聖吾智（みわとも）

目を守るために

学校保健委員会の取組で二学期の授業参観時に啓発動画を視聴してもらいましたが、その後改善は見られたでしょうか？

近視悪化の二要因
①屋外活動の減少
②近業時間の増加

屋外で浴びる光が近視抑制に効果があるそうです。人工光では効果がないそうです。また、紙の本を読むよりタブレットを見ている方が目が近くなるという研究結果も出ています。近業（30cm以内の作業）を防ぐためにタブレットの文字設定を大きめにすることも効果的です。

最近はスマホ時間を楽しみながら減らすアプリも出たようです。また目を使わない娯楽「音声配信」の利用はお勧めです。

私の日課となっている「ウォーキング」「radikoやPodcast聴取」は、まさに近視悪化予防につながる行動といえます。これからも継続したいと思います！

幅広く読書を楽しむ。読書は楽しいですよ！　～児童書から専門書まで～

図書館にある本は小学生向けなので、わかりやすい点が魅力です。児童書から学べることも多いです。また先月実施の大学入学共通テスト問題を見ていて、高校教科書を読みたくなりました。そこで「もういちど読む山川倫理PLUS　小寺聡　著　山川出版社」を借りました。さらに私の専門教科である「数学（算数）」を専門的な視点から解釈したいという気持ちから、最近は数学の専門書も読んでいます。

本を読んでいると、人に伝えたくなる内容に出会い、私の場合は、授業や話、そしてこのように通信ネタとなります。時には、行き詰った自分に元気を与えてくれます。「こんな表現の仕方があるのか」「漢字ではこう書くのか」と文章力の向上にもつながります。読書は、いいことずくめ。ぜひ本を読んでほしいです！

潤徳抄

今、ラジオがブームだ。連れ合いもスマホでradikoを流しながら家事をするようになった。私は以前から作業の際にはradikoを流している。最近では、SpotifyやPodcastも加わった▼この土日で特に印象に残ったのが、伊集院光さんの番組である。ネット上でもかなり話題になった「亡くなった円楽さんの後の笑点レギュラーは誰か」問題について語っていた▼レギュラー確定した本人がバレないよう発言に気を遣うのは理解できる。今回の話題は、有力候補者とうわさされているが実はそうでない方の苦悩だった。「あなたのことは好きだけどまだ笑点の器ではない」「人気者のあなたが土曜日にスケジュールをあけてるのはおかしい。レギュラー確定だ」などと言われても「自分ではない」と言えなかった苦悩があったという▼以前から伊集院氏のコメントには定評があった。意外な切り口からの話に思わず聴き入ってしまうのだ。