



開校44年目

六中だより 12月号

〒352-0023 埼玉県新座市堀之内3-11-1

TEL 048-478-2764 FAX 048-482-0136

HP <http://www.c-niiza.ed.jp/j-dairoku>

全生徒数：675名



集中とリラックスをバランスよく
～ 美しく・温かく・常に前進 ～

校長 斉藤 直之

11月下旬になっても、気温の変化が激しく、体調を崩す人が多いといったニュースを今年は多く見る気がします。本日より12月となります。健康で年を越すことができるよう、お互いに気を付けて生活をしたいものです。

さて、先日の新聞報道で「小中高視力1.0未満最多」の見出しがありました。皆さんは、この報道を受けてどのように感じたでしょうか。

この調査結果は、学校保健安全法に基づき、健康診断の結果を抽出してまとめたものです。1948年度から実施されており、裸眼視力の調査は、1979年度からということで、保護者の皆さんの学生時代と比べてみることもできると思います。

近視の人口が増え始めたきっかけは、まさにスマホの普及期と重なっています。PC、タブレット、一番小さいのはやはりスマホなので、最近ではそれでゲームをします。ずっとそこで動きを追うことは、目が完全に近視の方向に動かなければ疲れてしまうので、脳は「近視になれ」と目にサインを送っていることとなります。

そのことにより、近い画面を見続けることは、近視への道をひた走っていると言えます。

私は、小さいときに親にいつもこのように言われていました。それは、「遠くの緑を見ろ」というものです。皆さんも経験はありませんか。ごく普通に学校でも言われていたので、違和感なく受け止

めていました。しかし、これは根拠がないそうです。

それは、緑を見ることが目的でなく、遠くのモノを見ることはよいということです。なぜなら、目の中の筋肉がリラックスしている時は、一番遠くにピントが合っている状態だからであり、近くのモノを見ると、筋肉はギュッと固まっています。だから一日中近くを見ていることは、筋肉を使い続けている状態となります。バケツをずっと持っていると腕の筋肉がプルプルしてきます。それと同じことを目の中の筋肉が行っているというわけです。

ずっとそこで動きを追うことは、目が完全に近視の方向に動かなければ疲れてしまうので、脳は「近視になれ」と目にサインを送ります。近い画面を見続けること（集中して）は、近視への道をひた走っていることとなります。

遠くのモノを見ると、初めて筋肉はリラックスします。時々バケツを下ろすのと一緒に、PC画面を見続けたら、1時間に1回、2～3分でいいので、窓から遠くにあるものを見ることが大切です。このときのポイントは、ぼんやり見るのではなく、一生懸命遠くを見ることがそうです。これは、人は一生懸命遠くを見ようという仕組みになっていないからです。

授業中は、集中して学ぶことが学力向上につながります。生徒が遠くを見続けることがないよう、集中とリラックス。バランスよく授業を進めて参ります。