

No. 223

2025 年6月 16日

ふれあい隊便り



とうこうはん みんな いっしょに かっこうまで きましょう！

あめのひも がんばって あるいて とうこうして えらいですね。こまっていることは ないですか？

ときどき とちゅうで はんが ふたつに わかれてしまうのを みます。 どうろを わたるまえに みんな そろうまで まってもらいますが、 とめるひとが いないと さきに いってしまいそうで しんぱいです。

いっぽで すすむ きよりも あるく はやさも ひとに よって ちがいます。ちいさいこがおきざりに ならないように はんちょうが せんとう ふくはんちょうが さいごに あります。

おそくなってしまうこは なにかが きになっても たちどまらないように きをつけましょう。おたがい おもいやって きもちよく 1にちを はじめたいですね。

吉田小学校の 登下校時刻の変更等 登校時刻は 8時20分

6月26, 27日(木、金) 5年生林間学校

5年生班長さんは 林間学校前日(6/25)に

黄色い旗を 代わりの人に 渡しましょう

7月1(火) 3(木) 4(金) 7(月)事務処理日のため 14:40下校

※あくまでも予定です。急な変更もあります。

不審者情報 富士吉田警察署

・5月16日(金)午後5時頃、竜が丘路上にて、一人で歩いていた女子中学生が見知らぬ男にニヤニヤと見つめられた。

・5月30日(金)午後4時頃、上吉田路上にて、一人で下校中の女子中学生が自転車に乗った男にすれ違いざまスマホを向けられた。

次のいい子の日は**7月15日(火)**です。吉小校門前 朝8時過ぎ集合
熱中症に気をつけて活動してください。飲み物の用意は各自でお願いします。

富士吉田ふれあい隊は2004年から吉田小学区で登下校の見守り活動を行っている自主防犯団体です

6月10日は「こどもの目の日」

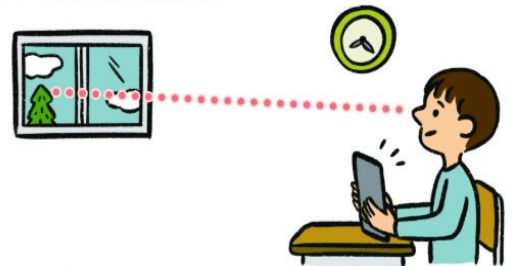
2023年日本眼科啓発会議は、将来ある子どもたちの視力の成長を見守り、目の健康を推進するため、「はぐくもう 6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日「こどもの目の日」記念日を制定しました。子どもの視力は3歳ごろまでに急速に発達して、6～8歳ごろにほぼ完成します。

実際には視力1.0未満の子どもが増えており、文部科学省の調査では小学生で4割、中学生で6割、高校生で7割に上るそうです。

近視の原因は「ゲーム、スマホ」 対策は「目を休める」「屋外ですごす」

ゲーム、スマホ、タブレット、本などを近くで見ることが近視の原因と考えられています。近視の進行を抑制するため、目との距離は30cm以上離すことが推奨されています。

めやす
目を休めよう



「20分ごとに20秒間6m以上離れたところを見る」
ようにすると、目のピントを調節する筋肉を休ませることができます。

太陽の光が網膜を刺激してドーパミンを分泌すると、近視進行の抑制になることがわかっていますので、屋外で過ごすだけでも効果があります。直射日光に当たる必要はありません。木陰で遊んでいてもいいですし、日陰のベンチに座っていてもいいそうです。

デジタル機器の長時間使用で 急性内斜視(寄り目)^{ないしゃし}が急増中

急性内斜視は目が寄ってしまうので、家族などが外観から気づくことが多いのですが、次のような症状が出て本人が気づく場合があります。

- ・物が2つに見える
- ・遠くが見えづらい
- ・歩く時にふらつく
- ・まばたきの回数が増える
- ・顔を斜めにして物を見る



急性内斜視かも？と思ったらなるべく早く受診してください。スマホを使い始めて半年もたたないうちに、急性内斜視となり、手術をすることになった人もいます。手術をしても完全には治らないということもあるそうです。