

# 輝け 常葉っ子

## 冬来たりなば春遠からじ

目標をもった生活は送れていますか、  
ゲーム中心の生活になっていませんか！

「冬来たりなば春遠からじ」：この言葉は、「つらいきびしい季節を過ごせば、やがて春が来る。苦しい時期を耐え忍べば、幸せな時が必ず訪れる。」という意味です。この冬の時期にそれぞれ何を目標に毎日を過ごしますか。次の学年へ胸をはって進級できる常葉っ子であってほしいと思います。

1月11日（木）に常葉地区学校保健委員会がありました。『子どもたちがメディア機器と上手に向き合うために』と題して学校眼科医の小嶋伸吾先生からご講話をいただきました。

大切だと思ったことは、『学校でも授業中にタブレットを使う時代となり、家でもゲームの時間が長い状態は近視や内斜視になりやすい。学校の中でできることとして「目を休める」【20-20-20ルール】というのがあるので実施してみてもはどうでしょうか。』ということでした。

総合学習でタブレットの調べ学習等で、30分以上使う場合も見られます。そこで全校として【20-20-20ルール】を取り入れていきます。全学級で実施します。

20分 20秒 20フィート

ごとに

ほど

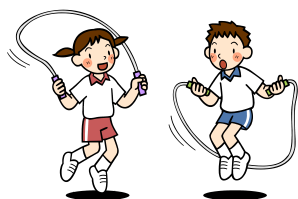
離れたところを見て

(20フィートは約6メートル)

上記のポスターは学級で掲示して呼びかけます。家庭でもぜひ取り入れてみてください。  
あわせて、携帯やタブレットの使用がトラブルにつながるか、もう一度考えてください。トラブルになってからでは遅いことがあります。

### 1月後半の行事予定

- 22日（月）なわとび記録会～26日
- 23日（火）新通学班編制
- 24日（水）田村市共通テスト・5年
- 26日（金）常葉中入学保護者説明会



### 2月前半の行事予定

- 1日（木）PTA 学年委員会（会報）
- 2日（金）小中合同集会（豆まき集会）
- 5日（火）下校指導
- 9日（金）新入生体験入学（保護者説明会）
- 11日（日） 建国記念の日
- 12日（月）振替休日
- 13日（火）第3回漢字コンテスト週間（～16日）
- 19日（月）第3回計算コンテスト週間（～22日）
- 22日（木）授業参観日・PTA 総会・学年懇談