

法吉小学校だより



法吉っ子

ほん気で考える子・つよい心をもった子・きょうも元気な子・このまちを大切にする子

令和8年2月 文責 校長：伊藤英俊

法吉小のホームページも
どうぞご覧ください⇒



◆6年生へ贈る言葉

校長室の壁に、一枚の額が飾られています。そこには「不舎晝夜（ふしゃちゅうや）」という言葉が書かれています。晝は昼の旧字体です。これは『論語』にある言葉です。「昼夜を舎（お）かず」、つまり、川の水が昼も夜も休むことなく流れ続けるように、「物事が絶え間なく続くこと」や「時が止まることなく過ぎ去ること」を意味しています。



私は、この言葉には二つの大切なメッセージが込められていると感じます。

- 「時間は二度と戻らない」ということ---6年生のみなさんにとって、小学校生活は残り少なくなってきました。「明日やればいいや」と見送った時間は、川の水と同じで、二度と目の前を戻ってくことはありません。一日一日、一瞬一瞬を、どれだけ自分の意志で大切に過ごせるか。卒業を控えたみなさんに、意識して過ごしてほしいと願っています。
- 「継続することの強さ」---川の流れは、一見静かに見えても、絶えず動き続けることで岩を削り、地形を変えるほどの大きな力を生み出します。学習や運動、文化活動なども同じです。すぐに結果が出なくても、休まず、腐らず、淡々と積み重ねること。その継続した努力こそが、未来的自分を形作る確かな土台になります。

新たな門出を迎えるみなさんへ、応援の気持ちを込めてこの言葉を贈りたいと思います。

◆お家でも実践！子どもの目を守る2つの習慣

先日行った身体測定の際、養護教諭が子どもたちに「目の健康」についてお話ししました。一生使う大切な目を守るために、ご家庭でも共有していただきたい2つのキーワードをご紹介します。

1. 太陽の光で「近視」にブレーキ

太陽の光を浴びると、目の中で「ドーパミン」という物質が分泌され、近視の進行を抑えてくれることが分かっています。台湾の研究では、「1日2時間」屋外で過ごすことで効果が得られました。木陰でも十分な光量(1000ルクス以上)が得られます。

登下校や外遊び、体育などを通じて、熱中症に気をつけつつ太陽光に触れたいですね。

2. 目のストレッチ「20-20-20ルール」

読書やタブレット学習など、近くを見続けるときは「20-20-20ルール」が効果的です。

20分近くを見たら、20フィート(約6m)先を、20秒間ぼーっと眺めるというものです。

この習慣で目の緊張をリセットし、近視の進行を遅らせることができます。

ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

参考：NHKスペシャル「わたしたちの“目”が危ない 超近視時代サバイバル」



お礼 登下校の見守り、読み聞かせ、図書ボランティア等、皆様からたくさんのご支援・ご協力をいただいております。ありがとうございます。

ほうきどり 電話:0852-21-4354 FAX:0852-21-4359 Mail:hokki-e@city.matsue.ed.jp

近視の進行を防ぐ「2つの対策」

キーワードは、太陽光と「20-20-20」

対策1：太陽光



対策2：20-20-20の法則

