



今朝、とてもうれしいお電話が学校にありました。「毎朝、岡山市から車で郷内中学校の近くを通過して児島の職場に向かっている者です。今朝、チクバ外科とガソリンスタンドの間の横断歩道で、中学生が渡ろうとしていたので止まると、3人の男子が順番にこちらを向いて深々とお辞儀をして渡っていきました。その姿を見て、一週間の疲れが吹っ飛ばすくらい気持ちがよくなったのでお電話しました。」と。

このお電話の男性がお時間を割いて、中学生の善行を伝えてくださったこともうれしく、また、感謝の気持ちを態度に表すことができた3人の行為も誇らしく感じ、とても清々^{すがすが}しい朝になりました。心の中で「ありがとうございます。」と思った時に相手に伝えると、このように幸せの連鎖が広がるのですね。ありがたいことです。この連鎖をみんなでつなげていきましょう。

学校保健委員会

保健委員会のメンバーが郷内中学校の携帯・スマホに関する実態調査を行った結果、自分専用のスマホ・携帯電話を持っている人の割合が69.5%（県平均71.8%）で、2時間以上使用している人の割合は、県平均を上回り、60%以上でした。さらに、使用目的の1位は音楽・動画で、2位はゲーム、3位はメール・LINEでした。また、スマホ等の利用で心や体に不調を感じるのとはどんなことかという質問の1位 目が疲れる、2位 首・肩が凝る、3位 頭が痛いでした。今年度4月に行った健康診断の結果、裸眼視力1.0未満の割合は、1年生43.9% 2年生52.7% 3年生51.4% 全体の約半数の人が裸眼視力1.0未満でした。



そこで、今年度の学校保健委員会のテーマを「メディアと目の健康」に決め、本校の眼科校医さんの佐藤眼科医院の渡辺英臣先生に、近視を防ぐための生活習慣や眼球のしくみについてわかりやすく説明していただき、スマホ等のデジタル画面を見る時は、30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休める、寝る1時間前からは画面を見ないようにするなどのアドバイスもいただきました。現在、学校でも家庭でも画面をみる機会が増えてきている中で、これから何十年も体の一部として使う大切な目を健康に保つために、ぜひ実行していきましょう。

【1年生保健委員 寺西さんの感想】

スマホやタブレットなどのメディアは、調べものなど情報を取り入れたり学習したりする面で、私たちの生活には必要不可欠です。そんなメディアを悪者にしないために、今日聞いた内容を心に留めて、今日の放課後から実践していきたいです。私たちの大切な目を守りながら、メディアと上手につき合っていこうと思います。また、学校の休憩時間には外に出て、積極的に目を休めようと思いました。

ふれあいの園

郷内小学校の下のふれあいの園に、葉ボタンが植えられましたが、この葉ボタンは、郷内地域の婦人会と公民館の皆さんが、郷内の子どもたちに、いつまでも大切にしてほしい2つの心を言葉にしてくださっています。「感謝」「好奇心」です。人や物に対して「ありがとう」「おかげさまで」の気持ちを、また、新しいことや少々困難なことに挑戦したりするとき、「苦しい」とか「できない」と言うのではなく、結果はどうなるかわからないことなのだから、「わくわく」しながらやる方が、自分も楽しいし、楽しんでいると、周りの人も協力したくなるので、きっと、そこにも幸せの連鎖ができそうですね！

