



先月は保護者さんの環境整備の日にプールやテントを準備していただいたり、砂場の整備や園庭倉庫の整理をしていただき、子どもたちが快適に過ごすことができるように環境を整えていただきました。週明けにプールを見た子どもたちは「今日プール！？」と大興奮！先月26日にプール開きをしました。みんなでラジオ体操をしてプールへ入り、「つめたーい！」と言いながらも心と体を解放して時間いっぱい遊んでいました。

今年の夏もたくさんプールや水で遊んで子どもたちは大きく成長していくことでしょう。



【七夕まつりについて】 短冊と笹飾り作りのご協力をいただきありがとうございます。

3日の夕方から笹を出しますので、たいよう・つき・ほしぐみは3日の夕方から5日の夏祭りの時までに親子で飾り付けをしてください。そら、にじ、しずくぐみは3日の夕方から4日の夕方までに飾りつけをしてください。

【夏祭りについて】 5日（土）午前中はたいよう・つき・ほしぐみの親子で夏祭りを楽しみましょう。詳細はおたよりをご確認ください。駐車はしまむら東と共栄碎石にお願いします。車は駐車場のスペースも考慮し、可能な限り各家庭1台でお願いします。前日準備のため4日の延長保育はありませんのでご了承ください。また、4日の早迎えにご協力いただける方はノートでお知らせください。

【お盆希望保育】 希望調査については近日おたよりを配付します。7月16日を締切としていますので、よろしくお願いいたします。

【年間行事予定について】

4月の保護者会総会にて配付の「保護者配付資料」に年間のすべての行事や希望保育の日程が記載されています。

そちらを参考にしてください。

「スマホは本より目に悪い？」

小学校の生徒に一人1台のタブレットが配付され、授業に使ったり、宿題の提出をしたりなど、今の時代はデジタル機器が手放せません。そんな中、子どもの視力はどんどん悪くなっています。スマホやタブレットは「紙」の本やマンガよりも目に悪いのでしょうか？

目への負担を考えたとき、ポイントになるのは目と対象物の「距離」にありました。本を読むときの目から本までの距離は平均33.7cmだったのに対し、スマートフォンによる距離は27.7cmでした。スマホと本を比べると近くで見ていることがわかります。

物を見るときに距離が20cmの場合、30cmの場合と比較すると約1.7倍ものピント（目の焦点のこと）を合わせる力が必要とされます。それだけ目への負担も大きくなるので、紙よりも近くで見るデジタル機器の方が近視になりやすいそうです。

近年は若い世代を中心に片方の目が内側を向いてしまい物が二重に見える「急性内斜視」も増える傾向にあります。

私も目が悪いですが、とても不便です。コンタクトですと洗浄が手間ですし、眼鏡だと湯気ですぐにくもります。できれば視力を落としたいですよね。

では、目の健康を守るためにはどうしたらいいのでしょうか？

眼科の先生は、

☆一日2時間外で遊ぶ

☆デジタル機器から30cm以上離して物を見る

☆30分に1回、2～3分間、画面から目を離す

以上のことを勧めています。

暑い中ですができるだけ外遊びをたくさんして、目の健康に気をつけて過ごしたいですね。

（園長 筆）