



ドーハ日本人学校
 学校通信
 No.22 10月4日
 文責 元田 千賀



今週のPICK UP

**10月10日は「目の愛護デー」
 ～目の健康について考えよう～**

私たちが目から得ている情報は、全ての情報の80%以上を占めていると言われていています。普段何気なく使っている目ですが、体と同じように疲れを取り除く生活を心がける必要があります。特に、子どもたちの間でもテレビやゲーム、パソコンやタブレットなど使う機会も増えていきます。

パソコンやタブレット等を長時間使用するなどし、目に休憩を取り入れないことで、目のピントが合いづらくなります。これは、目のピントが同じ位置で凝り固まってしまったためです。また、寝転がって見るなど、正しい姿勢で使っていない場合は、左右どちらかの目を酷使していることがあります。その場合、片目だけの視力低下を起こす可能性があります。

「明るい部屋で使用する」「長時間使用しない。使用したら10分～15分程度は休憩する」「正しい姿勢を心がける」など普段の生活から、目にかかる負担をできる限り少なくすることが大切です。

10月10日の「目の愛護デー」をきっかけに、ご家庭でも、目にやさしい生活についてお子さんと一緒に考えていただけたらと思います。
 [教務主任 元田]



◆7日(日)は、15:40より第2回実用英語技能検定の一次試験が行われます。受験を希望されているご家庭は、試験後のお子さまのお迎えをよろしくお願い致します。なお、**終了時刻**は、下記の通りです。受験される級毎に異なりますのでご確認ください。

【5級】16:45 **【4級・3級】17:05**
【準2級】17:30 **【2級】17:50**

10/7(日)～10/11(木)の予定

| 日(曜) | 学年 | 小学部 | | | | 中学部 | | | 校内行事・備考 |
|------------|----|-----|------|------|-----|-----|-----|-----|-------------------------------------|
| | | 時・組 | 1/2年 | 3/4年 | 5年 | 6年 | 1年 | 2年 | |
| 7日 (日) | 1 | 国 | 算 | 国際 | 国際 | 国 | 数 | 数 | 英検②一次 (放課後) 15:30下校 |
| | 2 | 生 | 国 | 音 | 音 | 外 | 理 | 国 | |
| | 3 | 英 | 国 | 算 | 算 | 数 | 外 | 社 | |
| | 4 | 図 | 書 | 社 | 国 | 社 | 社 | 理 | |
| | 5 | 国 | 理 | 書 | 書 | 技 | 技 | 外 | |
| | 6 | 算 | 音 | 国 | 理 | 保体 | 保体 | 保体 | |
| 8日 (月) | 1 | 図 | 国 | 国 | 算 | 理 | 数 | 社 | ドーハタイム【和太鼓】 15:30下校 |
| | 2 | 国 | 英 | 算 | 国 | 数 | 外 | 理 | |
| | 3 | 算 | 社 | 家 | 社 | 外 | 理 | 国 | |
| | 4 | 生 | 算 | 家 | 理 | 国 | 国 | 外 | |
| | 5 | 学 | 学 | 学 | 学 | 学 | 学 | 学 | |
| | 6 | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | |
| 9日 (火) | 1 | 国 | 社 | 社 | 理 | 音 | 音 | 音 | 15:30下校 |
| | 2 | 生 | 国際 | 算 | 算 | 数 | 外 | 数 | |
| | 3 | 音 | 国 | 国 | 家 | 理 | 社 | 外 | |
| | 4 | 書 | 算 | 理 | 家 | 国 | 数 | 社 | |
| | 5 | 算 | 体 | 道 | 国 | 外 | 国 | 理 | |
| | 6 | 国 | 図 | 体 | 体 | 社 | 理 | 技家 | |
| 10日 (水) | 1 | 国 | 英 | 社 | 算 | 数 | 外 | 理 | ドーハタイム【和太鼓】 15:30下校 |
| | 2 | 国 | 理 | 算 | 社 | 国際 | 国際 | 国際 | |
| | 3 | 音 | 国 | 図 | 図 | 理 | 社 | 外 | |
| | 4 | 算 | 道 | 外 | 外 | 技 | 技 | 数 | |
| | 5 | 体 | 図 | 理 | 道 | 外 | 国 | 国 | |
| | 6 | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | ドーハ | |
| 11日 (木) | 1 | 算 | 算 | 理 | 国 | 道 | 道 | 道 | 全体体育【水泳】 15:20下校 【アスパイア発】 |
| | 2 | 国際 | 国 | 国 | 社 | 社 | 理 | 社 | |
| | 3 | 国 | 理 | 算 | 算 | 美 | 美 | 美 | |
| | 4 | 生 | 算 | 外 | 外 | 国 | 国 | 数 | |
| | 5 | 体 | 体 | 体 | 体 | 保体 | 保体 | 保体 | |
| | 6 | 体 | 体 | 体 | 体 | 保体 | 保体 | 保体 | |

知ってなるほど! ハザール先生のワンポイントアラビア講座

【イスラム教の5つの柱 その③】

3つ目の柱は、「喜捨」です。「喜捨」とは、貧しい人を助ける行いのことです。これには、次の二種類があります。

一つは「ザカート」といい、イスラム教徒の義務として行うものです。もう一つは「サダカ」といい、貧しい人への施しを自由意志の下に行うものです。イスラム教の3つ目の柱に当たるのは、「ザカート」による喜捨です。

「ザカート」では、自分が持っているお金、または、ラクダや牛などの動物や、金や銀などに応じた金額を貧しい人に分け与えるのです。このザカートをしなければいけない人の条件やどれぐらいのお金を払うのか等については、制度できちんと決められています。

インターネットで調べると、さらに詳しく説明が書いてありますので、興味があったら是非調べてみてください。また、ラマダン明けにも、断食明けのザカートがあります。

