

ほけんだより 10月

R7.10月号
金城中保健室

朝晩が冷えこむ季節となり、服装調節や体調管理が難しいですね。また、下校時は日暮れが早くなってきて、暗くなってきました。車を運転していると、自転車や、歩行者が見えにくいと思う時があります。帰り道は、必ず反射タスキを着用し、安全に気を付けて帰りましょう。

今月末には、学習発表会があります。万全の体調で臨めるように体調を整えておきましょう。



私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は まゆげ

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。
目を守るために、自分でできることもあるよ。
それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

歯と口の健康啓発標語コンクールについて



6月に校内で歯と口の健康啓発標語コンクールを実施しました。校内審査の結果、7名の生徒を校内代表とし県へ応募しました。そのうち、3年梅岡智那さんの作品が第1位に、山下美月さんの作品が第3位に選ばれました。7名の皆さんには、島根県歯科医師会より、参加賞が送られます。おめでとうございます🎉
今年の校内用紙のイラストはALTのニック先生が作成してくださいました。

スポーツ選手に求められる **深視力**って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！
深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

目がかわく、
疲れる、
ゴロゴロする
などの
ドライアイを悪化させる3コソとは

ハンド

長時間書く作業は、目を酷使する。10分に1回は目を休ませてあげよう。

パソコン

作業中は意識的に10分に1回は目を休ませてあげよう。

スマートフォン

長時間使用しないで、メガネを併用しよう。

お知らせ

***SC 富士盛先生来校予定**

10月23日 (PM) 30日 (AM)

11月14日 (PM) 27日 (AM)

に来校されます。

面談希望の人は、担任または古谷までお知らせください。