



10月

# ニコニコエブリデイ

日間賀中学校

保健だより

29.9.25

だんだんと朝晩は涼しくなってきましたが、昼間は暑いと感じる日もあります。気温差のある今の時期は体調を崩しやすいです。服装を気をつけて選ぶことやしっかり休むことなど、できるところから体調管理をしていきましょう。



いよいよ10月3日は、島民体育祭です。元気に参加するためにも下の4つが大切です。練習の成果を発揮できるように、みんなで協力して取り組みましょう。

## ①朝食を食べる

朝ご飯を食べないと、身体はエネルギー不足で、思ったように動きません。朝食をただ食べるだけではなく、栄養バランスを考え、朝ご飯をしっかり食べましょう。



## ②睡眠時間を確保する

睡眠不足の状態での運動は危険です。集中できなかったり、気持ち悪くなったりして、けがをするかもしれません。いつもより早く寝るようにしましょう。

## ③水分補給をする

競技の前後や休憩時間などに、こまめに水分補給をしましょう。運動場に1日いるため、いつもよりも飲み物を多めに持ってきてきましょう。

## ④爪を切る

競技中にどこかに引っかけたり、爪が割れたりしないように短く切りましょう。爪が長いと友だちをひっかいてしまうことがあるので、友だちにけがをさせないためにも、前日に確認してください。



スクールカウンセラー 大八木 茉妃先生

☆ 10月来校日 5日(木)、19日(木) ☆

最近、調子が悪いな、どうしようかなと思ってしまう人はいませんか。1人で考えるよりも、誰かに話す方が解決するかもしれません。大八木先生と話してみるのはいかがでしょうか。

保護者の方の面談も行っていますので、担任の先生を通じて予約をしてください。



## 保護者のみなさまにお知らせ

9月11日（月）に身体測定と視力検査を行いました。視力検査の結果でB以下の生徒については、検査結果を配布しています。眼科受診や眼鏡、コンタクトレンズの新調などの目安にいただけたらと思います。

4、5月の健康診断の結果について、「治療のすすめ」を配付しています。（内科、視力、歯科、血液など）むし歯や歯肉炎が悪化してしまわないうちに治療を済ませるよう、ご協力をお願いします。すでに受診されている場合には保護者の方が記入してください。受診したけれど、「治療のすすめ」をなくした場合には、新しいものをお渡ししますので、学校までお知らせください。

## 素晴らしい👁️のチカラ…さまざまな視力

### ○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



### ○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



### ○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかかっているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表ではかかっています。



### ○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



◎この他にも、**深視力**（遠近感や立体感を感じる能力）や**周辺視力**（顔を動かさずに見える視野の広さ）があります。

日常生活の情報の多くを視覚から得ています。目はどのように物を見ているか知っていますか。物を見るときには、物に反射し目に入ってきた光が、網膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結ぶことで、物を見えています。近視、遠視、乱視は下のような違いがあります。

近視：光が網膜よりも前方で焦点を結ぶ。近くはよく見えるが、遠くのものはピントが合わずよく見えない。

遠視：光が網膜よりも後方で焦点を結ぶ。遠くも近くも見づらい。

乱視：光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。物がぼやけて見える。

