

ほけんだより

栄川中学校 保健室

H25.10.15



第4ステージ～真剣に授業・読書に打ち込む～

保健目標：食生活の大切さを知り食摂取率100%をめざそう

栄中祭という大きな行事に燃えた第3ステージも成功裏に終えることができました。次は、真剣に学習に打ち込むステージです。学習の成果を上げるためにには、まず「**早寝**・**早起き**・**朝ごはん！**」（国民運動推進事業）でパワーアップしましょう。

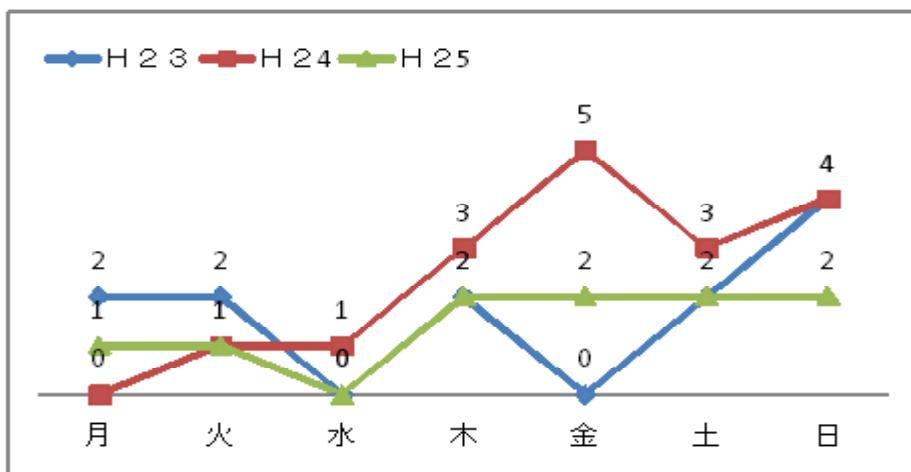
スポーツの秋 食欲の秋 読書の秋 芸術の秋



～スポーツ振興センターにかかった災害のまとめより（9月末現在）～

ケガは何曜日に多い？

ケガはどんなときに起きる？



登校中	1件
体 育	1件
放課後	1件
部活動	7件
合 計	10件

今年度4月から9月末までの半年間で10件の災害（病院へ行き、スポーツ振興センターに申請したケガ）が発生しています。H23年度は3月末で17件、H24年度は12件でした。このペースで行くと、今年度はケガの発生がやや多くなってきていると言えます。

曜日別では、休日に多く発生しています。場合別では、部活動が7割を占めています。

なぜケガは発生したのでしょうか？

体育祭や中体連大会参加に向け運動量が多かったこと以外に、「ぼんやりしていた」「あわてていた」など注意力や集中力が散漫だったり、「準備運動不足」などもケガにつながる大きな要因となります。

ケガを防ぐにはどうしたらよいか考え、安全についての意識を高めましょう。

ケガを防ぐため、運動能力を高めるために、更には読書の速度も向上する 「見る力」を鍛えましょう！！

「見る力」には、

- ・健康診断の「視力測定」のように、静止した物の形を目の焦点を合わせ「見分ける力」の他に、
- ・動いている物をはっきり見る

「動体視力」

- ・一瞬で多くの情報をつかむ「瞬間視」
- ・素早く目を動かす「眼球運動」
- ・広範囲を見る「周辺視野」などがあり、これらを総合して「見る力」と言いま



手軽にできる「見る力」の鍛え方

【動体視力】

- ・電車の車窓から看板や駅名、線路沿いの電柱を見る。
- ・落下する雨粒を目で追う。

【眼球運動】

- ・カレンダーの数字を声を出して素早く読む。
- ・左右の親指の爪を頭を動かさずに交互に見る。

【瞬間視】

- ・新聞や雑誌を瞬間的に開いて記憶し、記事や写真を思い出す。
- ・歩行中に急に振り返り、景色を記憶する。

【周辺視野】

- ・テレビ画面に親指を突き出し、視線は爪に向か、意識を周辺の画面に向ける。
- ・左右の手で同時にボールを上に投げ、キャッチする。

* 不良品を見抜く目視検査員にこの方法を導入した電子部品メーカーでは、不良品の見落としがなくなり、顧客からのクレームがゼロに。

* 高齢者の安全運転にもつながる。…お家のおじいちゃん、おばあちゃんにも紹介してくださいね。

今月は「目の愛護デー」があるということで、昼休みを利用して視力検査を実施します。対象者は、「4月健康診断時の視力低下者で、まだ眼科に行っていない生徒」と「希望者」です。検査日は学級担任の先生からお知らせします。



～目に優しい生活をしよう～



テレビやパソコンは、時間を決めて長時間しない。



前髪は、目にかかるないようにしている。



正しい姿勢で、勉強をしている。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



テレビから2m以上離れて見ている。



好き嫌いなく、バランスよい食事をとっている。



毎日、十分な睡眠をとっている。



時々、遠くをながめるようにしている。