

ほけんだより



R5. 9. 15
世知原中学校
保健室

夏休みが明けて早くも三週間が過ぎようとしています。今年は残暑も厳しく、なかなか夏の疲れが抜けていない人も多いのではないのでしょうか。

2学期は、1年生の野外宿泊活動に始まり、合唱コンクール、駅伝大会、起業体験活動、おくんちと行事が続きます。子ども達の活躍する場面がたくさんあり楽しみですが、その分気が休まる間がないかと思われますので、ご家庭でも温かいご声援をよろしくお願いします。

8月末の身体測定で『**目の健康**』について話をしました。



ビジョントレーニング

↓
“見る力を鍛えること”



日常生活や学習場面では、「視力」だけでなく、見ようとするものへ視線を移すための正確な「眼球運動」や、すばやくピントを合わせるための「調節力」など、さまざまな「見る力」が必要です。その見る力をきたえることをビジョントレーニングと言います。

“見る”力とは

①視線やピントを合わせる
視力

②脳で処理する
視覚情報処理

③体で動かす
両眼の運動機能

スマホを見続けると

両目が内側に寄る

急性内斜視
どちらかの目が内側に寄ったままになる



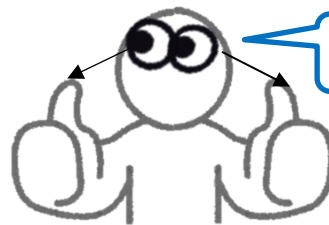
「急性内斜視」を知っていますか？

スマホなどの長時間利用によって突然発症する目の病気です。黒目が内側に寄ったり、物が二重に見えたりします。長時間のスマホ使用により近くを見るときに使う内直筋の力が強まり、元に戻らなくなってしまふのです。そのような病気への予防にもビジョントレーニングは有効です。

見る力を鍛えよう！みんなでビジョントレーニング！



引用：北出勝也氏 目を動かすだけ
1分間 超集中法



①眼を左右に動かす。



②眼を上下に動かす。

③眼を斜め上下に動かす。逆も。

第2回身体測定を行いました

健康診断連絡票をお配りしました



夏休み明けの身体測定では、体重が減っている生徒がみられました。健康診断の結果をもとにお子様とも話をさせていただき、健康面やその他気になること等がありましたら、保健室までご連絡いただければと思います。

健康診断連絡票は、押印の上、学校へ返却してください。

全校体育が始まっています

成長期真っただ中にあり、毎日ハードな生活を送る子ども達にとって、朝ごはんの摂取、睡眠時間の確保は、健康的に生活するうえでとても大切なことです。2学期は、全校でランニングに取り組んでいます。元気に乗り切るためにも以下のことにご協力をお願いします。

○朝ごはんを必ず食べる。

○水筒、タオルを準備する。

○睡眠時間を6時間以上(理想は8時間)確保する。



夏休みを利用して、治療や専門医受診ありがとうございました。

引き続き、治療が済まれた人は、「結果報告書の提出」をお願いします。

治療がまだの人は、早めの受診をお願いします。



今後の保健行事の予定



○9月26日(火) 第1回学校保健委員会 13:00～ 世知原中図書室

○11月22日(水) 学校保健委員会講話 13:35～14:35 世知原小体育館
講師:世知原小中スクールカウンセラー 中村和彦先生
対象:中1生徒、保護者、(小学生)

