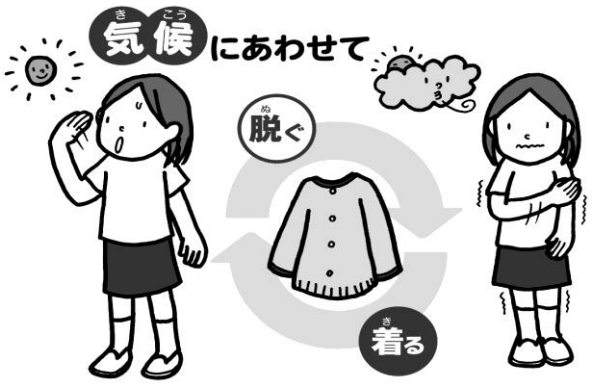
えがお

心身ともに健康になろう！
八　坂　中　学　校　　保健室
保　　健　　だ　　よ　　り
令　和　７　年　１　０　月　６　日

今までに経験したことのない厳しい残暑が終わり、ようやく秋の訪れを肌で感じられるようになりました。気温がぐっと下がり過ごしやすくなる一方で、夏の疲れが出やすい時期です。服装を調節したり、規則正しい生活を心がけて、体調をしっかりと管理していきましょう。

また、10月は八坂中学校の大きな行事の１つでもある文化発表会があります。どのクラスも全力で取り組み、素敵なハーモニーを校舎中に響かせてくださいね。



１０月の保健目標：目を大切にしよう！

１０月１０日は「目の愛護デー」です。「１０」「１０」を横から見ると、目やまゆに見えるためとされています。目は毎日、みなさんがいろいろなものを見たり学んだりするために頑張ってくれています。みなさんは目にいい生活を送っていますか?

あなたは大丈夫? ドライアイ

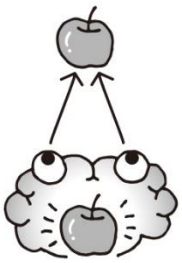
パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありませんか？

涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。

- □目が疲れやすい
- □目がゴロゴロする
- □目が重たい感じがする
- □目が乾いた感じがする
- □目やにが出る
- □目が痛い
- □涙が出る
- □ものがかすんで見える
- □光をまぶしく感じやすい
- □目が赤い
- □目がかゆい
- □何となく目に不快感がある

※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

スポーツ選手に求められる深視力って？



「深視力（しんしりょく）」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。

＜＜＜＜歯科巡回指導（1年生）　報告＞＞＞＞

9月4日(木)に1年生を対象に歯科巡回指導を実施しました。光が丘保健相談所より小林さん、梶野さんの2名の歯科衛生士さんと学校歯科医の中山先生をお招きして、歯や口の健康について学ぶと共に「エチケット歯ブラシ」の実習を行いました。宿題として「RDテスト」（虫歯のなりやすさを調べる検査）を家で実施してもらいました。いくつかの感想を紹介します。

間食も虫歯になる原因があることを知り、おにぎりなど歯垢が付きづらいものを食べようと思った。

虫歯になる前の段階で対策できることを知ったので、毎日きれいに磨いて歯を大切にしたいと思いました。

この授業を受ける前は前歯の後ろのところが「磨きづらい」と思っていたけど、この授業を受けて教えてもらった磨き方を実践したらすごく磨きやすくなった。

なんとなく自分は歯医者にも行っているし、歯や口の健康についてはちゃんとできている方だと思っていたが、「間食が多い」など自分に当てはまっていて、ちゃんとできていないことに気づくことができて良かった。今回の歯科指導を通して学んだことを覚えておくだけでなく、どんどんアウトプットしていこうと思った。

～～教育実習生（養護）紹介～～

10月6日（月）～31日（金）の4週間、養護教諭の教育実習生がいらっしゃいます。保健室だけでなく、教室などいろいろなところにお邪魔することがあると思います。
よろしくお願いします。

聖徳大学３年松浦李欧です！　１０月６日から４週間、教育実習（養護）でお世話になります。小学校４年生から約８年間ソフトボールをやってきて体を動かすことが好きです。たくさんお話できたらうれしいです。よろしくお願いします！