

# ほげいだより



2025.10.7  
清流中学校  
保健室

朝晩の気温がぐっと下がり、ようやく秋らしい気候になってきましたね。今月は「目の愛護月間」です。目の健康について考え、目を労る行動を意識してみましょう。スマホやパソコンなどのデジタル機器は今や生活の一部となり、学校でも自宅でもデジタル画面を見つめる機会が多くなりました。毎日使うものだからこそ、健康に配慮した使い方を心がけたいですね。



朝晩と昼間とで気温差が大きい季節です。上着を使って上手に体温調節をしましょう。

寒暖差による  
体調不良を  
防ぐためには



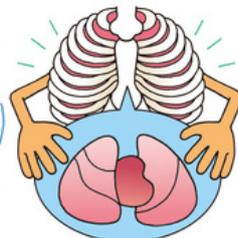
## 骨の役割を知っていますか？



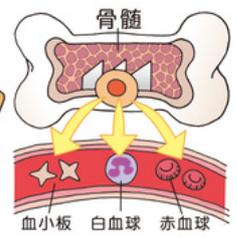
体を支える



体を動かす



臓器を守る



血液を作る

私たちの体を構成している「骨」には、体を支えたり動かしたりする役割の他に、体の中の臓器を守ったり、血液を作ったりする働きがあります。

丈夫な骨を作るためには「カルシウムの多い食品を食べる」こと、「太陽の光を浴びる」こと、「運動をして骨に適度な刺激を与える」ことなどが大切です。日焼けも気になるかもしれませんが、適度な日光浴は骨粗鬆症（こつそしょうしょう）の予防につながりますので、覚えておきましょう。



カルシウムの多い  
食べ物を食べる



太陽の光を浴びる



運動をして  
骨に刺激を与える

# 10月10日は 目の愛護デー



## 目を大切に していますか？

「10」を2つ横にすると「**ろ**」になり、眉毛と目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

人間の五感による知覚の割合は、視覚 **8** 割、聴覚 1 割、他 1 割と言われています。この機会に大切な目を守るためには何ができるか考えてみましょう。

## 清流中生の6割が視力低下！？

春に行った健康診断では、全校生徒のうち147人で視力低下が見られ、そのうち116人ものが眼科要受診という結果でした。つまり、視力が低い人のうち、きちんと度数のあったメガネをかけている人は、たったの31人ということです。

目に優しい行動を心がけ、視力が落ちないように気をつけましょう。また、視力低下がある人、メガネの度数があっていない人は**早めの病院受診**をおすすめします。

### 目に優しい行動



休憩をする



目を温める



部屋を明るくする



スマホは  
目から離して使う

### 目に よくない 行動



暗い部屋やベッドのなかでスマホを見る



寝転がって  
本を読む



近い距離で  
テレビを見る



前髪が目にかかる



スポーツ選手に求められる

**深視力**

とは ???

「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！

### 深視カトレーニング

- ①腕を伸ばして目の高さに入差し指を置く。
- 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。

