



千早赤阪村立中学校
保健室 2023.10.3

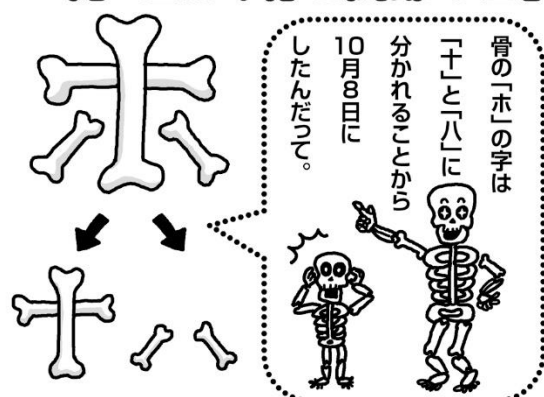
暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。1日の温度差が激しいこの時期は、体調を崩しやすい季節でもあります。ニュースでは「インフルエンザとコロナの同時流行」という言葉も報道されています。睡眠や栄養を十分にとり、手洗いなどの感染症対策を続けつつ、体調管理を行いましょう。

来週の間テストでは、万全な体調でベストを尽くしてください！！

文化発表会での、クラス一体となったハーモニー♪楽しみにしています。



10月8日は「骨と関節の日」



私たちのからだにとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

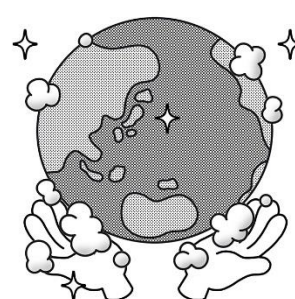
【骨の役割】

- からだを支える
- 脳や内臓などを守る
- からだを動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり強くさせたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です。つまり、骨にも生活習慣がかかわっているのです。

10月15日 世界手洗いの日

Global Handwashing Day October 15



10月10日は目の愛護デー

素晴らしい目のチカラ…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。

周辺視力

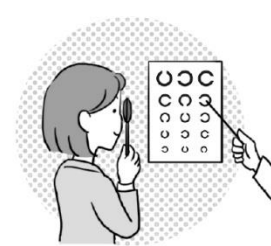
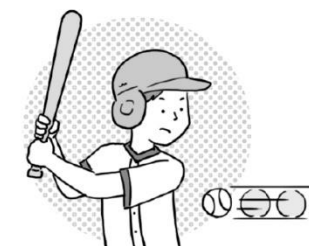
顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

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。

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っている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

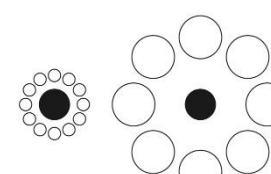
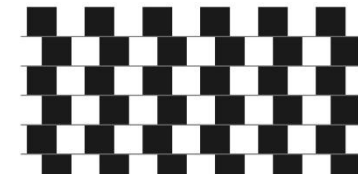


「どう見える?」
ふしぎな
「目のさっかく」

① たての線とよこの線の長さは?

② よこの線は曲がっている?

③ 2つあるまん中の黒い丸は?



- 実際には…?
- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです。
 - ② ななめに見えますが、まっすぐです。
 - ③ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです。

