

すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R7,10

10月の保健目標
目を大切にしよう。



休み時間には校庭へ出て、目にやさしい生活をしましょう。



あなたは目のために、
どんな取り組みをしてみますか？

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になり
くなります。1日2時間以上を目標に、外
で遊ぶ時間を作りましょう。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負
担です。30分に1回くらいは窓の外を眺め
るなど、遠くを見るようにしましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲー
ムやテレビを楽しむときは適度に休憩しま
しょう。

明るい環境で見る



本を読んだり、ゲームをしたりするときは
部屋を明るくしましょう。

*ボールを追いかけていると、人や物とぶつかってしまう人は、
広い視野で回りを見られるようになります、けがも防げます。
トレーニングのやり方がわからない人は、保健室へどうぞ。



スポーツ選手に求められる

深視力って？

「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！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さ人差し指を置く。
- 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。

