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 が 目を大切にしよう。



* ボボ

ル を 追ぉ

かけていると、

人や物と ぶつかってしまう人は

ゃす じかん こうてい で め せいかつ 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。



あなたは首のために、 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にく 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自にとって大きな負 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。

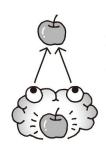


本を読んだり、ゲームをしたりするときは 部屋を明るくしましょう。

広ない ーニングのやり方がわからない 保健室へどうぞ。

視野で回りを見られるようになると、けがも防げましゃ。まれ、み

スポーツ選手に求められる



0

0

9

「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、 た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。 thlup the property through t しんしりょく すぐ はい はい ちかんけい 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。

いん・技・体だけでなく、 「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう! しん しりょく 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。
- ③①②を数分間繰り返す。

