

# ほけんだより 7月

安居中学校 保健室

No.4

令和3年7月

毎日暑いが続いています。こんな時に気を付けてほしいことは、**熱中症**です。運動するときはもちろんですが、屋内で活動するときも、こまめな水分補給で、熱中症を予防しましょう！



朝食をとる



睡眠を十分にとる



涼しいところで休む



体調が悪いときは  
無理をしない



こまめに  
水分補給をする

## 学校保健委員会が行われました！

6月18日（金）に学校保健委員会を実施しました。今年度は「視力を伸ばそう～ビジョントレーニングで視覚機能UP～」と題し、視覚機能とはなにか、その機能を高めるためにはどんなトレーニングをするとよいか、考えました。当日は、イブラスジム福井の宮谷伸一先生に来ていただき、専門的なお話をお聞きしました。また、今後の学校生活で取り組みたいことを、保健給食委員から3つ発表しました。



### <宮谷先生からのお話>

- ・五感の内、87%は視覚情報に頼っている。
- ・両眼を使って正確に見ることや、目から入った情報をいかに早く効率よく脳や体に伝達するかが大切で、その力を伸ばすために、日々のビジョントレーニングをしっかりと行うことが重要である。
- ・視覚機能が衰えている要因として、長時間のスマホやゲームの利用が挙げられる。長時間使用していると、目の筋肉が固まってしまう。使ったら、遠くを見て目の筋肉を休ませてあげる必要がある。

## 保健給食委員会の発表



### <目の体操リニューアル！>

ゆずの「ヒカレ」にあわせて、目の体操をします。ぜひ、お家でも実践しましょう！（詳しいやり方はお子様に聞いてみてください。）

- ①上下、左右、ななめ（右上・左上）に親指を広げて交互に見る。
- ②親指を右回り・左回りに回し、回している親指を目で追いかける。
- ③親指を立てて、目の近く・遠くに動かし、それぞれの位置で焦点を合わせる。



### <部活動で効果的なトレーニング>

#### ○視野を広げるトレーニング（2人組で実施）

- ①紙コップを、肩幅ぐらいに広げて持つ。（指で輪を作ったものでもOK）
- ②トレーニングをする人は、人差し指を立てて耳の後ろに持っていき、そこから紙コップに人差し指を入れる。このとき紙コップには視線を向けずに、相手をじっとみたまま行う。

#### ○遠近のトレーニング（2人組で実施）

- ①1mぐらいの紐を準備し、片方から近い所・真ん中・遠い所の3点に印をつける。
- ②片方の人は紐の片方を持ち、目に近付ける。遠い所から近い所の準備に焦点を合わせる。
- ③もう一方の人が、紐のもう片方の端を持ち、上下や左右、円を描くようにゆっくり動かす。

## <ビジョントレーニングの掲示物>

日常的に取り組んでほしい！という思いで作成しました。ぜひ、やってみましょう。



**視覚機能は、学力 UP や運動のパフォーマンス力 UP につながります。まずは、毎週行っている目の体操を意識して取り組み、空いている時間にもぜひ取り組んでみましょう。**

## 学校保健委員会 感想

### <1年>

- 私は、視覚機能の働きや重要性についてよく理解できました。目の働きは視力だけで成り立っているのではないということに驚きました。ビジョントレーニングをすることで視野も広がるし、運動技術、学力の向上につながると言っていたので、保健給食委員が紹介してくれたトレーニングもこれからやってみたいし、家族にも教えてあげたいと思いました。
- 宮谷先生の話聞いて、視覚機能向上は学力向上につながるということを知れてよかったです。部活でも取り入れることはとてもいいと思います。たまに適当にしてしまう目の体操も、なぜやるかを理解してやろうと思いました。家や空いている時間も今日習ったことを生かして生活したいです。
- 私は学校保健委員会がある前から準備していたから視覚機能について理解していたつもりだったけれど、やっぱり専門の先生の話聞くと、まだまだだなと思いました。今回、目の体操のお手本としてみんなの前で実際に行ったのですが、とても緊張しました。みんなの視覚機能向上につながってくれると嬉しいです。これから目の機能をさらに高めて、部活でも勉強でも役立てたいです。

### <2年>

- 脳が目にも87%も頼っているなんて知りませんでした。目がいいと、スポーツをする時のパフォーマンスが高くなるなんて、どれだけ脳は目に頼っているんだ！と思いました。自分は目が悪いし運動もできないので、ビジョントレーニングをして、少しでも運動ができるようにします。あと、スマホを見るときの距離がかなり近いので、スマホを見るときは、距離を意識してみます。
- 今回学校保健委員会を通して、視力やビジョンについてよく分かりました。ペアと時計回りの実験をやったとき、1回目と2回目で違う結果になったので、「なぜだろう」と疑問に思いました。しかし、講師の先生がその疑問について説明してくださったので分かりました。いい時間になったと思います。
- ビジョントレーニングは普段でも簡単にできるから、とてもためになりました。私は視覚について少し興味があったので、今年の学校保健委員会はとても面白かったです。学校保健委員会が終わっても、ホワイトボードにビジョントレーニングを残してくれたので、やってみます。

### <3年>

- 保健給食委員長として、視覚機能について大事にしたいことを全校生徒に説明できてよかったです。宮谷先生が視覚機能の歴史などを説明していて、とても古くからあるもので昔から目は大事にしよう意識されているのだなと感じました。目の体操に対する意識を変えて、これから目を大事にして体操に取り組んでほしいと思いました。
- 今までずっと続けてきた目の体操などの意味が改めて知れました。最初の質問がほとんど当てはまったので、毎日の宿題などで仕方のないところもありますが、少しずつでも改善できるようにしていきたいです。
- 僕は集中力がなかったり、テストの問題文を読むのが遅かったり、本を読んでいるのに同じ行を何度も読んでしまうことが多々あるので、僕は視覚機能が低いということが分かります。視覚機能が低いと、部活や勉強面などでいろいろ影響が出てくるので、ビジョントレーニングを普段からしっかりして、頑張っていきたいです。