

保健だより 11月号

ビジョントレーニング = 「見る力」をきたえるトレーニング

- ・2つの目を動かして見る力
- ・目で見えた色や形を頭の中でイメージする力
- ・イメージしたとおりに体を動かす力



の3つの力（ものを見る力=ビジョン）をきたえます。

スポーツ選手もビジョントレーニングを取り入れていて、猛スピードで飛んでくるボールを見失わないための動体視力やボールにピントを合わせ続ける力を高めています。

大安寺 Ver. ♪ 11 月 ♪ ♪ 11 月 ♪ ♪ 11 月 ♪ ♪ 11 月 ♪

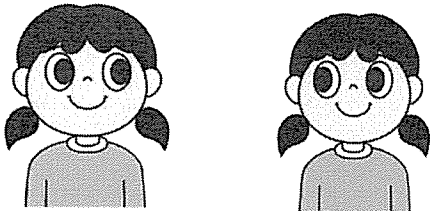
ビジョントレーニングの歌を作りました

前期健康委員会のメンバーが BTS の「Life Goes ON」と秦基博さんの「ひまわりの約束」の曲にあわせて作ってくれました。11日からの朝の会前に実施予定です。

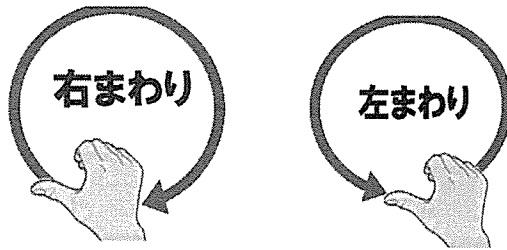
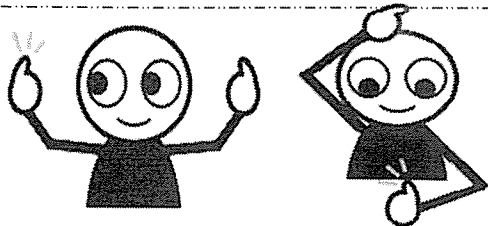
前期健康委員のみんな、ありがとう ♪ ♪ 11 月 ♪ ♪ 11 月 ♪ ♪ 11 月 ♪ ♪ 11 月 ♪

ビジョントレーニング紹介

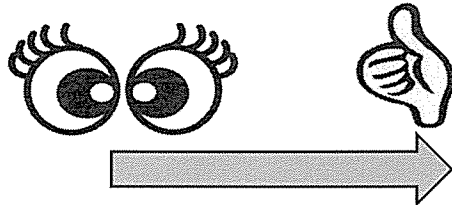
- ① 顔は動かさず目だけを右、左に動かしましょう。
- ② 指先を目で追って円をえがくように右回り、左回しをしましょう。



- ③ 顔は動かさず目だけを左右、上下に動かしましょう。



- ④ 指先を追って遠くから近く



歯周痛に注意しよう！

歯と歯肉の隙間(歯周ポケット)に細菌が入り込み、歯肉に炎症を引き起こしたり、歯槽骨を溶かして、ついには歯が抜けたりするリスクもある歯周病...。原因は、むし歯と同じく細菌の力に頼りである菌垢(プラーク)です。そのために歯周病を予防するには、この菌垢(プラーク)を丁寧なブラッシングで落とすことが大切に行います。

＜健康な状態の歯肉と歯周痛の違い＞



＜みがき方のコツ＞

歯周病の原因となる歯と歯肉の境目の歯垢をしっかりと落とすには、歯ブラシの先端を45度の角度で当て、細かく動かして垢がらみがきませよ。

