

10月10日は目の愛護デー

## スマホ老眼にご注意下さい!

スマホ老眼はスマホやタブレットなどの電子機器を長時間使用することで、目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手く出来なくなるといいます。

このような症状がでたら要注意!

目が充血する

スマホを見た後遠くを見るとぼやける

夕方になるとスマホの画面がぼやける

目が乾く

1時間に1回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、依存やスマホ首予防のためにも使いすぎには十分に注意しましょう!

スポーツをする人必見!!

## 深視力は鍛えられるのか?

「深視力」(しんしりょく)という言葉聞いた事がありますか?

よく耳にする「動体視力」とは、動いているものを細かく見分ける力であるといわれており、サッカーなど左右の動きが多いスポーツに対して力を発揮するといわれます。

一方「深視力」は奥行き感の判断力を表します。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。

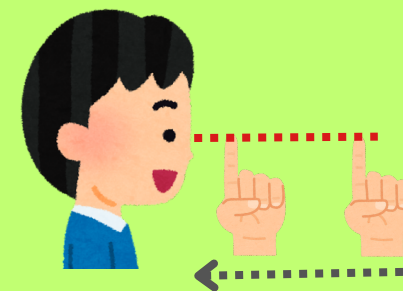
深視力が優れていると、自分とボールの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにも繋がります。【心・技・体】だけでなく、「目」も鍛えてみませんか?

やってみよう!

## すぐ取り組める「深視力トレーニング」

- ① 腕を前に伸ばして、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る。その間指先を注視し続ける。
- ③ ①～②を数分繰り返す。

他にも色んなトレーニング方法があります。ぜひ調べてトライしてみてください!



## 保健室からお知らせ

### 気軽に相談に来て下さい

- 体の不調・生活のこと、人間関係や学校生活での不安な気持ち、ささいなことでもOK!
- 一人で抱え込まずに相談しに来て下さいね。



登下校・授業・班活動でケガをして受診をした場合、スポーツ振興センターの給付対象になります。給付に時効がありますので、受診したら速やかに保健室までお知らせ下さい。

HALLOWEEN

### 今月のスクールカウンセリング

10月10日(金) 23日(木)  
31日(金)

担当は 辻 京子SCです。

日程が変更になる可能性があります。

1枠50分になります。

生徒・保護者どちらも利用可能です。

面談予約は担任or保健室まで♪