

ほけんだより



H27.10.2

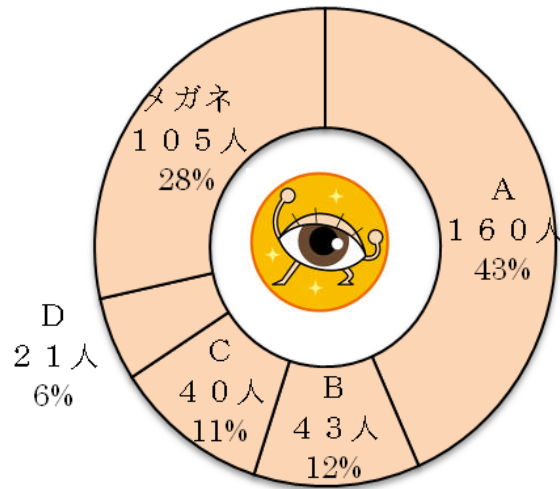


1年中でもっとも過ごしやすい季節になりました。今月は、テスト、市内総体、文化発表会・・・と行事が続きます。がんばっている姿は見ている人に感動を与え、自分自身も、やり終えた後の達成感はとても気持ちのよいものです。色々な場面で、みんなのがんばりが見れる事とても楽しみにしています(^)体調管理をしっかりして、本番に臨んで下さいね。

10月10日は目の愛護DAY

右のグラフは、武庫中の4月の視力検査結果です。メガネをかけている人（持っている人も含む）は全体の1/4。（メガネの人は裸眼視力省略）メガネの度数が合っていない人、B以下の人には、検査に行くようお知らせを渡していますが・・・まだ、検査に行った人は1/3にもなりません。私達は五感を使って外からの情報を得ていますが、その80%~90%は目によるものと言われています。お知らせをもらって、まだ眼科へ行ってない人は是非行くようにしてください。

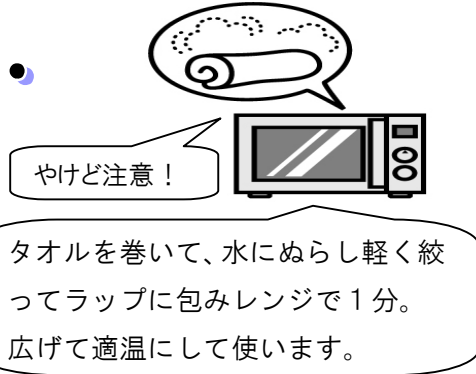
武庫中視力検査の結果



スマホやPCを長時間見ていると視力低下の原因になる事があります。これは、同じ所ばかり見ているので、目の筋肉「眼筋」を使わないので、それが繰り返されると、筋肉が衰え、ピントを合わせる目の機能が鈍くなり、視力低下の原因になります。立体視は、視点、すなわちピントの微妙な調整をするので、今まであまり動かしていなかった眼筋を鍛えることができます。保健室の前に貼ってある「立体視」がそうです。見た瞬間「わあっ〜」と声が出るくらい感動しますよ。是非、眼筋を鍛えてみてね〜ちなみに、榎藤先生・・・すぐに見える事ができます。かなり自慢しています(笑)

疲れ目に蒸しタオル...

3年生の皆さんは、勉強の疲れか（まさかスマホの見過ぎではないよね？）「目の奥が痛い・・・」と言う人がいます。目が疲れた時のお勧めが蒸しタオル。目の上にのせれば、血行がよくなり、緊張もほぐれます。



タオルを巻いて、水にぬらし軽く絞ってラップに包みレンジで1分。広げて適温にして使います。

音楽の力

もうすぐ合唱練習が始まります。先生はこの時期がとっても好きです。なぜならみんなの歌声を聞いていると、何とも言えない心地よさを体を感じるからです。みんなも、音楽好きな人・・・多いはず。（カラオケ大好きな人もいるよね〜）音楽の効用を調べてみると、色々あるんですね。歌うの苦手・・・と言う人、思い切って声を出して歌ってみましょう。体にも心にもいいことがいっぱいありますよ〜



- ♪体と脳を使う。
歌詞を見て、文字と判断して、メロディーとリズムに合わせる作業はかなり脳を使います。
- ♪感情に直接働きかける。
音楽を聞くと動かなくなったり、涙が出たり・・・これは、感情に直接働きかけているのです。
- ♪自己の存在を認めることができる。
「うまく歌えた〜。気持ちいい〜」「みんなにもほめられた。やったー」など。
- ♪ストレス発散できる。

『自分の身は自分で守る!!』

先日、学校保健委員会で、保健委員&生徒会役員が『災害から身を守るために』をテーマに、地震や津波について、尼崎の被害予想のお話や身を守る為のポイント、また、身近な救急法として、ハンカチを使っての止血法や毛布での運搬法なども学びました。生徒の感想には「家で一度も話しあった事がないので、しないといけないと思った。」「予想を信じ切ってはけない」「自分の身は自分で守る」などが書かれていました。最近、日本のあちこちで、自然災害による被害がでています。あらためて、自分の周りにも起こることとして考えてほしいです。その様子を職員室前に掲示していますので、是非読んでみてね〜



まずは頭を守る！
机の脚を対角線に
しっかりもって！