

えがお10月

川口市立岸川中学校 保健室 令和7年10月1日発行

長かった猛暑が終わり、朝晩はだいぶ涼しくなりました。
芸術の秋・食欲の秋・スポーツの秋、みなさんはどんな秋を楽しみますか？
季節の変わり目なので、気温や体調に合わせて半袖・長袖を着用してに上手に調節しましょう。

10月10日 目の愛護デー 黒板の字、ハッキリ見えていますか？

「10」と「10」を横にして並べると、眉毛と目に見えることから『目の愛護デー』が始まりました。

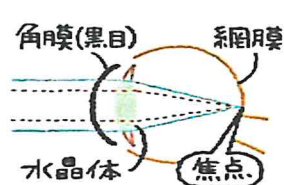
4月の視力検査の結果で、視力「C」「D」だった人は、黒板の字がハッキリ見えていないのではないのでしょうか？このままでは、目が疲れて視力がさらに低下したり、集中力がなくなり成績が悪くなることもあります。早急に眼科を受診しましょう。

正視・近視・遠視・乱視って何だろう？

授業中に黒板や教科書が見えにくいことはありませんか？

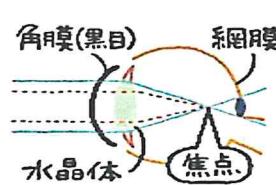
見えにくいときは、近視・遠視・乱視かもしれません。

正視 遠くも近くもはっきり見える状態



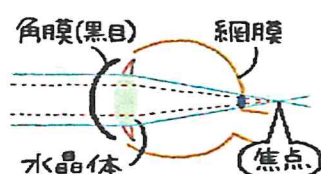
目から入った光が網膜でピント（焦点）が合っている状態です。

近視 遠くがぼやけて見える状態



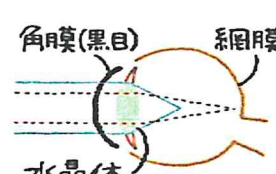
目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

遠視 近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

乱視 二重に見える状態



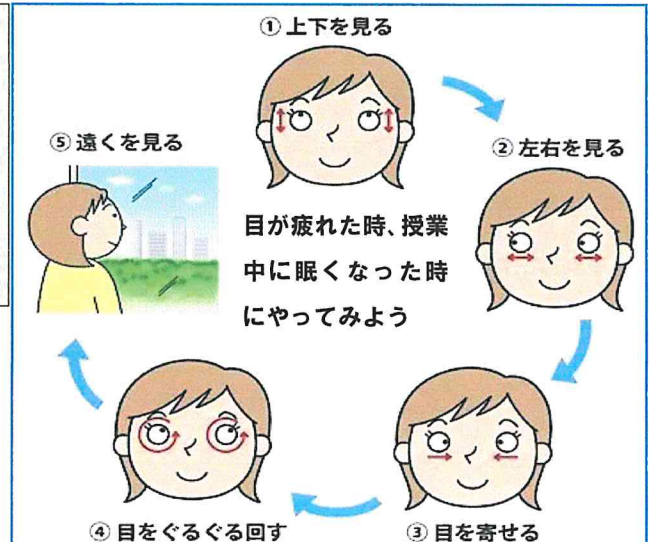
角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。

やってみよう！目の疲れをとる体操！

眼球を上下左右に動かしたり、ぐるぐる回したり、遠くのものを見ることによって、眼の周りの筋肉の緊張がほぐれて、眼の周りの血管のすみずみまで血液を送ることができます。

最近、GIGA パソコンやスマートフォン、ゲーム機などで目を使い過ぎていませんか。

この機会に、スマートフォンやパソコンの電源を切って、ゆっくり目を休めたり、眼の周りの筋肉をほぐすトレーニングを行ってみませんか？



スポーツの秋

運動するなら「今」でしょ！



体力のピークは、

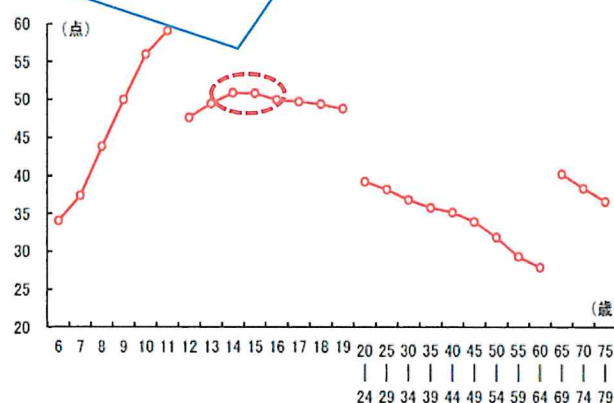
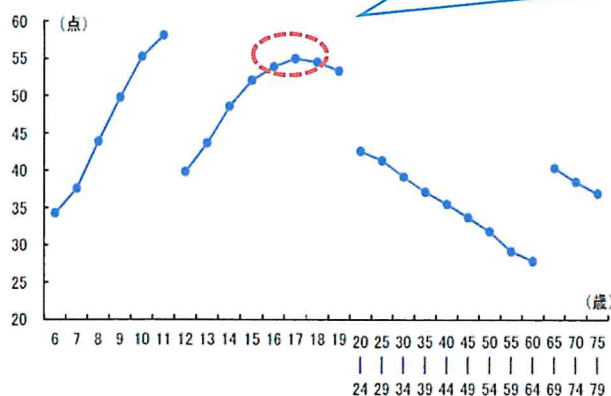
男子 17 歳・女子 14 歳



中学・高校生の時期は、人生でいちばん体力がピークに達する時期です。今、たくさん体を動かすことで、体力を高めることができます。特に「筋力」「持久力」「柔軟性」を維持することが大切で、体力を維持するためには、毎日、体を動かし続けることが必要です。

今月は、29 日(水)に体育祭があります。運動が得意な人は、思いきり体を動かして大活躍してください。運動が苦手な人は、無理に運動を好きにならなくてもいいので、いつもより体を動かすように意識して、自分の筋力・持久力・柔軟性を高めましょう。

今、体力のピークを迎えようとしている！



グラフ1: 加齢に伴う新体力テスト合計点の変化 (男子) 5)

情報 川口市からのお知らせ

スポーツマウスガード作製費用の一部を補助します

スポーツでの歯や口のけがを防止するため、マウスガード(口腔外傷防止用具)の作製にかかった費用の一部を補助しています。

今年度から連盟や協会などにより競技規則が定められている全ての競技(マウスガードの装着が禁止されている競技を除く)が対象になりました。

ぜひご活用ください。



※詳細は市ホームページ
をご確認ください。



スポーツによる外傷を予防する

スポーツマウスガード

- ① 歯のケガを防ぐ
- ② 唇・頬・舌のケガを防ぐ
- ③ あご骨や顎関節のケガを防ぐ
- ④ 頭部・頸部のケガを軽くする
- ⑤ コンタクト相手のケガを防ぐ
- ⑥ 運動パフォーマンスの改善



スポーツにはケガがつきものです。特に動きの速いスポーツや接触の多いスポーツでは、頭顔面領域へのケガの発生率が高くなります。これらの外傷を保護する装具としてマウスガードがあります。子供たちの歯をスポーツ外傷から守るために需要が増えています。

