



令和7年10月22日
黒肥地小学校
保健室

ようやく朝晩は涼しくなってきました。しかし、日中の運動場はまだ暑くなる日もあり、保健委員会の児童が熱中症予防について毎日放送で呼びかけをしています。ご家庭でも朝食をしっかりとらせて学校に送り出してください。毎日水筒を準備していただいたりと、お子様の健康管理ありがとうございます。

10月10日は目の愛護デー

視力の検査と目についての学習をしました。

- 近年、近視の子どもが急激に増えていることが世界中で大きな問題となっていること。
- 近視になると、将来もっと重大な目の病気にかかるリスクが高くなること。
- 人生100年時代、生涯にわたって見え方を良好に保つには今のうちから目を大切にしなければいけないということ。

10月の視力検査の結果を、「4月の視力より悪くなっていた人」と「受診済みの連絡がまだ提出されていない」ご家庭のみ配付します。視力の低下の原因は、病院で検査をしなければわかりません。受診がまだのお子様はお早めに受診をお願いします。

スポーツ選手に求められる深視力って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 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、自分とボールとの距離感や、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つながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！
深視力トレーニング

- ① 腕を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、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。