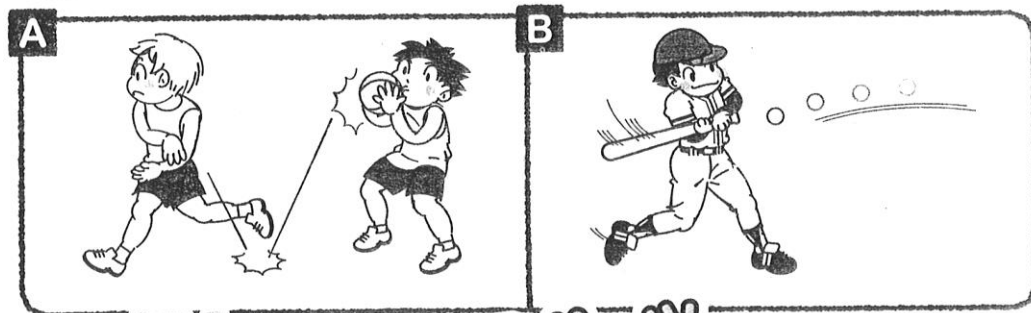
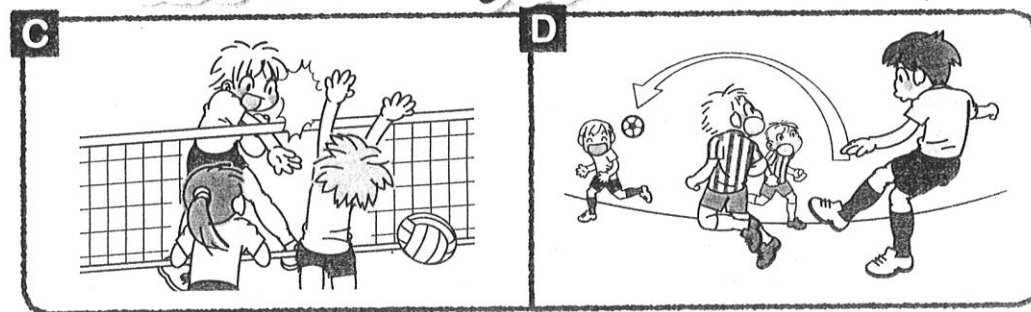


クイズでわかる

カラダが面白い!



視力がいいとスポーツもできる?



4つの場面に必要なチカラは……どれかな?



① 動いているものを見るチカラ

② さまざまに動いているものを一瞬でとらえるチカラ

③ まっすぐ見たまま周辺のものを見るチカラ

④ 距離感を正確につかむチカラ



秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は5~13kmの上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのにはこんな理由があったのですね。

空は高く青く気持ちのいい季節、スポーツや読書を楽しむのにピッタリですね。

平成28年10月 7日 向陽中学校保健室

秋の読書タイムは……



明るい部屋で 正しい姿勢で



適度に休憩をしながら



頭やからだで影をつくらないように

こたえは… 視力にはいろいろな種類があって、いろいろなスポーツと関わっているよ。

A-③ これは周辺視力 見ている中心の周辺を見る視力です。広範囲に見ることができると、バスケットで相手を見ながら、目の端にとらえた味方にパスを出せるよね。

B-① これは動体視力 2種類あります。左右、上下に動くものを見る視力と、遠くから近づいてくるものを見る視力です。野球のバッティングでは、ボールの速い動きをどれだけ見極められるかで、ヒットの数も変わってきます。

C-② これは瞬間視力 動いているものを一瞬でとらえる視力です。バレーボールのスパイクは、打つ瞬間に相手の動きを見て、拾えない場所をめぐらして打ちますね。

D-④ これは深視力 遠近感や立体感を見る視力で、微妙な距離感をつかみます。敵と見方が入り乱れて常に動くサッカーでは、距離感がうまくつかめないと、味方に的確なパスが出せませんね。



色づいたもみじの葉を見て「これは赤かオレンジか」で意見が割れました。じつは、色を感じる細胞のバランスによって、青の感度が高い人もいれば赤の感度が高い人もいて、みんな少しずつ色の異なる世界を見えています。顔立ちや背の高さが違うのと同じで、色の感じ方も人それぞれなのですね。



平成28年10月 7日 向陽中学校保健室



ここから



目
疲れて
いませんか？

**こんな症状は
ありませんか？**

かすむ
ぼやける
しょぼしょぼする
目が重い
充血する

ある

その症状は休憩をとると
回復しますか？

いいえ

眼精疲労

休憩しても回復しなかつたり、回復してもすぐ繰り返すときは『眼精疲労』です

**こんな症状は
ありませんか？**

肩や首の痛み
頭痛
不眠
食欲不振
イライラ
不安感
気分の落ち込み

**思いあたることがあれば
重症の眼精疲労です！**

↓ ない

あなたの目は元気！

今のままの生活を続けよう

↓ はい

疲れ目

そんな症状が休憩で回復するときは、『疲れ目』です

眼精疲労だった人は
この質問へ



目が喜ぶ
食べもの
な〜んだ？

1 目の粘膜を健康に保つ
ビタミンAを含む食材

根 菜 むいても むいても オレンジ色 うさぎや 馬の好物

2 失明の危険もある「黄斑変性症」を防ぐ
ルテインを含む食材

にんじん

その他の緑黄色野菜、ウナギもおすすめ。

2 失明の危険もある「黄斑変性症」を防ぐ
ルテインを含む食材

緑色の野菜 花の つぼみの部分 木の形に 似ているよ

2 失明の危険もある「黄斑変性症」を防ぐ
ルテインを含む食材

ブロッコリー

ケールやほうれんそうなど、緑色の緑黄色野菜によく含まれています。

* 同じものばかり食べるのは栄養が偏って逆効果。バランスよく食べましょう。