

# ほけんだより10月

平成29年10月4日

新座市立第二中学校長 田村 和昭

養護教諭 原田 晴美 船岡 佳弥

二学期が始まり1か月が経ちました。10月は昼夜の寒暖差が激しくなります。体調を崩さないよう、気温に合わせて衣服の調節を行いましょう。10月と11月には、各部活動での試合や合唱祭があります。みなさんが元気な姿で活躍できることを楽しみにしています。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう・からだを鍛えよう



10月10日は目の愛護デー **目のクイズにチャレンジ**～スポーツ選手は目が命!?!～

私たちは情報の8割以上を目から得ています。それはスポーツにおいても同じことで、スポーツ選手は**目が命**と言われることさえあります。また、一言に「視力」と言っても、実は様々な視力があるのです。下のA～Dの場面に必要な視力はどれでしょうか？ 次の①～④から選んでみてください。

- ① **動体視力**…動いているものを見る力。 ② **瞬間視力**…動いているものを、一瞬で把握する力。  
③ **周辺視力**…まっすぐ見た状態で、周辺のものを見る力。 ④ **深視力**…距離感を正確につかむ力。



視力 **が** いいと **ス**ポーツ **も** できる?

### ☆答えとトレーニング方法☆

①…トレーニング方法の例 ②…その視力をよく使うスポーツ

**A…③周辺視力** 広範囲を見ることができれば、相手を見ながら、目の端にとらえた見方にパスができます。

①両手を横に広げ、両手にお手玉を持つ。正面を見たままお手玉を投げてキャッチする。

②サッカー、バスケ、ホッケー、ラグビー等。

**B…①動体視力** 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。

①電車や車に乗っているとき、首を動かさずに、看板等の文字を読む。 ②卓球、テニス、野球等。

**C…②瞬間視力** 打つ瞬間に、相手チームの様々な動きを見て、スパイクを打つことができます。

①雑誌や写真を一瞬だけ見て、その内容を思い出す。 ②サッカー、テニス、バスケ、バレー、野球等。

**D…④深視力** 敵と味方が入り乱れて動く中でも、距離感を正確につかみ、味方にむけてパスができます。

①ストローを持ってもらい、ストローだけを見ながら、ストローの穴に竹串等を通す。

②サッカー、ゴルフ、テニス、野球、バスケ等。

これらの視力と、健康診断で測る「**静止視力**」はとても深い関係にあります。

日頃からよい姿勢を心がけ、目を疲れさせないようにしましょう。



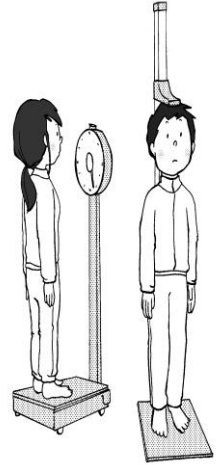
# 発育測定の結果

9月に発育測定を行いました。例年、夏休み明けは体重が減少する生徒が増加しますが、今年もその傾向がありました。大幅な体重の変化は、体の発達や体調にも影響が出てしまいます。適切な食事・運動・睡眠・生活リズムを心がけましょう。中学生は成長期であり、特に個人差が大きい時期です。あくまでも参考としてください。

※2学期の個人の結果(健康の記録)は、通知表と一緒に渡します。

## 学年男女別平均値

		男子			女子		
		4月	9月	差	4月	9月	差
1年生	身長 cm	153.0	155.6	+2.6	152.7	154.2	+1.5
	体重 kg	43.1	44.5	+1.4	43.7	44.3	+0.6
2年生	身長 cm	161.0	163.4	+2.4	155.6	156.4	+0.8
	体重 kg	50.2	52.1	+1.9	47.3	47.5	+0.2
3年生	身長 cm	164.0	165.6	+1.6	157.0	157.5	+0.5
	体重 kg	52.1	53.3	+1.2	50.4	50.2	-0.2



## 性に関する教育講演会のお知らせ

～テーマ「親子で語ろう、思春期のこころとからだ」～

講師: 櫻井 裕子さん(自宅出産の助産師さん)

日時: 3年生 10月3日(火)

午前9時45分～10時35分 体育館(生徒向け講演会を参観していただきます)

午前10時45分～11時30分 図書室(助産師さんと保護者の懇談会)

～今後の予定～

・2年生 10月29日(日)

講演会: 5校時(13:45～14:35) 懇談会: 6校時(14:45～15:35)

・1年生 3学期

\* 思春期の親子の関わり方など、とてもためになるお話です。保護者の方のたくさんのご参加、お待ちしております。(3年生以外の保護者の方もお待ちしております。)

9月4日からの1か月間、教育実習生として主に保健室や1年6組でお世話になりました。みなさんの姿を見ているだけで自然と笑みがこぼれてしまう程、悩んだり苦しんだりしながらも一所懸命に輝いている姿から、毎日パワーをもらっていました。中学生の自分としっかり向き合い、自分のペースで歩いていってください。これからも応援しています。1か月間、本当にありがとうございました。

埼玉大学4年 森川沙希