



令和3年10月1日

No. 10 小笠原中学校 保健室



運動会お疲れ様でした！練習から本番まで忙しいスケジュールでしたが、大きなケガも無く、全員が無事で終わられたことが何よりでした。

特に、実行委員を中心に創りあげたダンスは、本当に見事でした。練習の過程を見ている、全校生徒で踊る難しさに立ち向かう姿勢や、ダンスが苦手でも頑張っ取り組む姿勢などに心を打たれました。

昼間はまだまだ暑いですが、朝夕は徐々に涼しくなってきました。気温差に気を付けながら、10月も頑張っていきましょう！

## インフルエンザ任意予防接種のお知らせ



今年も診療所でのインフルエンザ任意予防接種は、予約制となります！接種を希望する場合は、診療所へ事前に電話等でご予約ください。

また、事前に問診票へ記入し、接種当日に持参する形となります。問診票は診療所だけでなく、中学校にも用意がありますので、ぜひご利用ください。

## 素晴らしい目のチカラ・・・

# さまざまな「視力」

### 動体視力

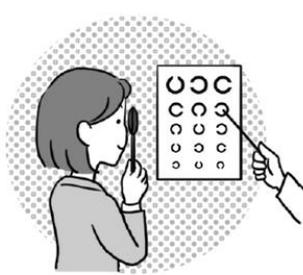
動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

### 周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

### 瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



## 10月の補食内容



5日(火) 食育講話

19日(火) お弁当の日

20日(水) ヨーグルト飲料

27日(水) ヨーグルト

## ～10月の保健目標～

# 目の健康を考えよう！

## 痛い だるい... 目の疲れ、原因は？

