



先日の台風ですが、お家の被害は大丈夫でしたか。午前中～お昼はヒートアップおだやかでしたが、午後から夕方にかけての強風・突風は今年一番だったように思います。嵐の中、中学生のみなさんは「家の中で」中間テストの提出物・勉強などにいらしていただいことでしょう。10/7、11と2日間の中間テストが終了すると、文化祭・ふるさとまつりまで約2週間。練習後のうがいをみんな意識すると健康度アップ!!おめでとうございます。



10月10日は目の愛護デー

情報の8～9割りを視覚から得ている私たちは、視力が落ちてくると、目を糸締めるなど、どうしても見えやすいようにする傾向があります。その結果、過剰な力が必要となり、目の周辺の筋肉が疲れ、首・肩の筋肉にも負担がかかります。また、集中力が持続しなくなったりします。

目を糸締める

無意識にしているが、
石碓に視力低下。

理由もなくイライラ

見えづらいのは
ストレスがたまると。

近づけて見る

見えにくくなると
自然と対象物に近づく。
ひんぱんに近づくように
よったら要注意。

横目で見る

左右の目と視力の差があるか
もみません。左右差が広がると
物を立体的に見ることが
難しくなってくる場合もある。

片方の目で見ると

視力低下の他
眼病・疾患がある
可憐な生も

光を必要以上に
まぶしがる

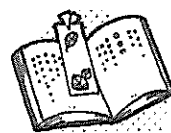
顔を
上や下に
傾けて見る

目を糸締めてピントを
あわせるのと同じ様に、
目と物の位置を
見えやすい位置に調整
しているのかを...

物を見る時
こんなことは
ありませんか?
～視力低下サイン～

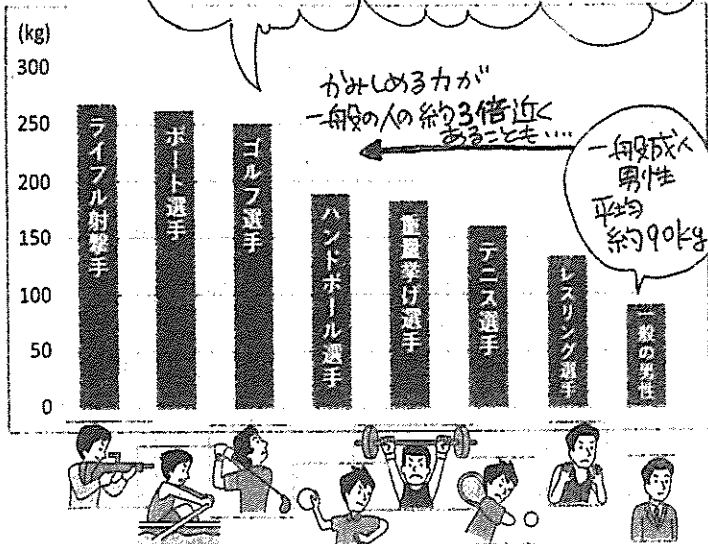
目は脳の一部で、目の成長が脳の発達に影響を与えているといわれています。成長期に十分な視力を確保することにより、脳も育ちます。視力低下を放っておかないこと、定期的に受診すること、暗やみで光刺激を受けないことなど、一生使う目を大切にしましょう。

【10月の保健目標】 目にやさしい生活をしよう



「スポーツと歯」

スポーツ選手の総咬合力 (かみしめる力)



歯のかみあわせが悪かったり、むし歯があったりしてしっかりかめないと、思いきり力をだせないことがあります。

例えば、逆上がりや鼻懸垂などに必要な瞬発的な力が出しにくくなったり、強いボールを投げたりとったりがうまくできなくなったりし、運動機能が影響がでやすいのです。

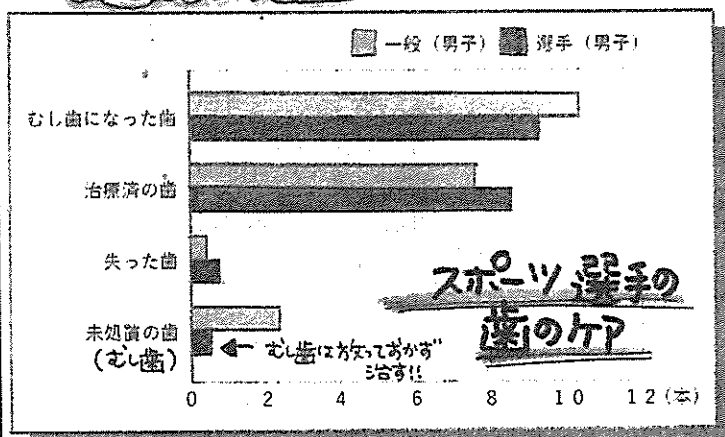
個人差にもよりますが、一般成人男子の総咬合力(歯全体でかみしめる力)は約90kgです。七色で、姿勢を安定させることが大切なライフル射撃や、強い力でオールをこくボート競技などの選手は、一般の人の3倍近くの咬合力があるのだそうです。かみ力とパワーには深い関係があるということがいえそうですね。

歯をしっかりかみ合わせると

- ① 集中力が高まり、力が出せる
- ② 頭部が固定され、身体のバランスが安定する
- ③ 運動力、スポーツで、よいパフォーマンスが期待できる

出典)『歯を大切にスポーツを楽しく一丈夫な歯は運動能力アップの鍵』、8020推進財団、2010を一部改変

健康な歯をつくるために毎日できること



歯はだれにとっても大事ですが、スポーツで頑張りたい人が日々の練習の成果を発揮するためにも、むし歯や歯肉炎の予防、治療が特に重要なことです。

スポーツマンは歯が命
早目の治療を!!

歯をしっかりかみ合わせると

- ① 集中力が高まり、力が出せる
- ② 頭部が固定され、身体のバランスが安定する
- ③ 運動力、スポーツで、よいパフォーマンスが期待できる

何でもよくかんでしっかり食べる

だらだら食べたり、寝る前の飲食はやめる

スポーツドリンクを飲んだ後は水で口をすすぐ

定期的には歯医者さんへGO! 早期治療・フッ素を

もちろん食後の歯みがきを!