



徳島県立城東高等学校
令和7年10月発行

10月になりました。やっと涼しい秋が始まりますね。ただ、昼間は
まだ暑くなる日もあるようです。本格的な衣替えはもう少し先でしょう
か。でも、間違いなく季節は進んでいます。この時期は、季節の移り変
わりを感じながら、身の回りの「小さな秋」を見つけてみてください。



…10月10日は「目の愛護デー」ということで、目に関係するお話を紹介します…

スポーツ選手に求められる **深視力** って？

しんしりょく
「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見えし指を置く。
- 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。

生徒保健委員会より

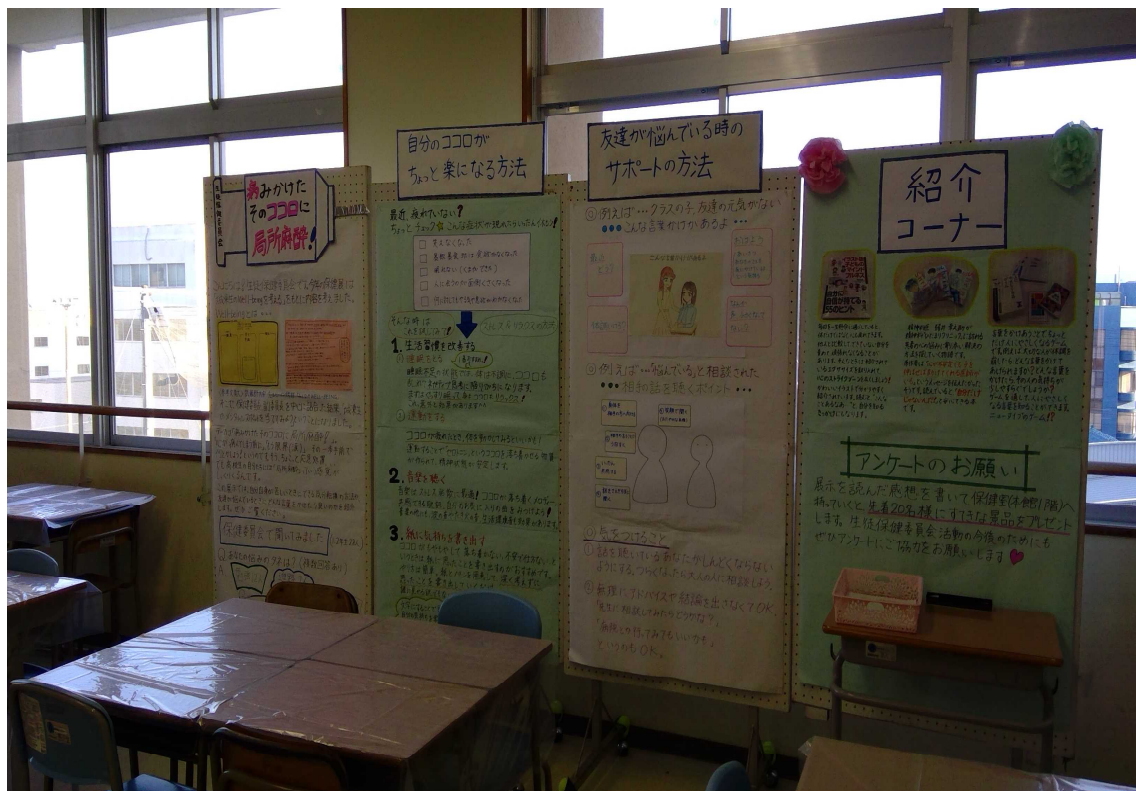
今年の文化祭、生徒保健委員会では「病みかけた そのココロに 局所麻酔！」をテーマにパネル展示を行いました。保健委員長・副委員長さんを中心に、「ココロが病んでしまう前に、自分でなんとかできないだろうか」、「友達が辛そうなとき、どうやって話かけたら良いのだろうか」を考えてパネルにまとめました。

具体的には、おすすめのストレス解消方法やリラックスの方法、おもしろかった本などを紹介しました。また、友達が悩んでいるときにどんな言葉をかけたら良いかや、話を聞く時のポイントも紹介しています。

「こんなふうに聞いてくれたら嬉しいかも」と、生徒自ら考えました。

パネルを見てくださった方からは、「パネルの内容を実際にやってみようと思った」、「自分以外にも悩んだり、精神的に苦しくなる人はいるんだなと感じた」という感想を聞くことができました。

リラックス方法については、保健委員さんがたくさん調べてくれたので、パネルに展示しきれなかった内容があります。それは来月紹介しますね。お楽しみに♪当日、展示を見に行けなかった皆さん、安心してください。まだ保健室前に展示していますよ。ぜひご覧ください！



参考文献：雑誌「健」