

## <目と歯の健康プロジェクト>

生徒の視力低下を防ぎ、目の健康への関心を高めることと、歯の健康を守るために、県内のすべての公立小中学校において目と歯の健康について取り組んでいます。

### <歯の健康プロジェクトの取組 むし歯の治療率の向上>

12月7日現在の気比中学校の治療率は33.7% (29/86人)です。

もともと、むし歯の人が少なく、治療のお勧めをしているのが86人です。

そのうち29人の治療が完了しています。冬休みはむし歯治療のチャンスです。

治療のお勧めをもらっている人は、冬休み中に治療をお願いします。

むし歯の治療率の目標は、60%以上です。ご協力よろしくお願いします。

### <目の健康プロジェクトの取組ビジョントレーニングと目のリフレッシュタイム>

ビジョントレーニングとは、ものを目で捉える力や目で見たものを脳で処理し、体を使って動かす機能を高めるトレーニングです。

#### <ビジョントレーニング・アイストレッチ>

※頭は動かさず、眼球だけを動かしましょう! **1分**

③ 目をギュッと閉じ、パッと開きながら“左の方”を3秒から5秒見ます。

④ 目をギュッと閉じ、パッと開きながら“右の方”を3秒から5秒見ます。

⑤ 目をギュッと閉じ、パッと開きながら“下の方”を3秒から5秒見ます。

⑥ 目をギュッと閉じ、パッと開きながら“上の方”を3秒から5秒見ます。

①目をギュッと閉じ、次にパッと開きながら“左の方”を3秒から5秒間見ます。

②同じように目をギュッと閉じ、パッと開きながら今度は、“右の方”を3秒から5秒見ます。

③今度は、目をギュッと閉じ、パッと開きながら“下の方”を3秒から5秒見ます。

④最後は、目をギュッと閉じ、パッと開きながら“上の方”を3秒から5秒見ます。

#### <サムパースーツ>

- ①顔の前10～15cmの所で、手の親指を立てる。
- ②ゆっくりと左右に動かし、顔は動かさなくて、親指の爪を目で追いかける。
- ③その後上・下・左・右・円運動をして目の運動をする。

#### <目のリフレッシュタイム>

合谷（ごうこく）は、万能のツボです。

人差し指と親指の骨が合流する所からやや人差し指よりにあります。このあたりに、さわってわかる”くぼみ”があります。親指で押したときジーンとくる箇所があったらそこが合谷です。効能は・・・頭痛・花粉症・難聴・歯痛・にきび・アトピー・肩こり・目の疲れ・いびき・かぜ・精神不安・下痢・便秘・入眠困難・めまい・物忘れ・無気力・生理痛などです。



疲れた時に、合谷（ごうこく）を、ぐりぐりと押ししてみよう。目や肩の疲れが取れますよ。

**第1回 アイストレッチ (サムパースーツ・サムサッカー)**

今号よりビジョントレーニングを始めたいということ、最初は目のストレッチをやってみましょう。身体を動かさずとも、まずは準備運動やストレッチなどからはじめます。

めますよね？ それと同じように、目もストレッチをしてからスポーツすることをオススメします。

**アイストレッチの サムパースーツ**

- 1 顔の前10～15cmぐらいの距離に、手の親指を立てます。
- 2 親指をゆっくり左右に動かし、顔は動かさなくて親指の爪を目で追いかけます。(3～5往復)
- 3 左右の動きが終わったら、上下、斜め、さらに円運動も行ないましょう。

内側にしよう

顔を動かさないのが大事だよ！