

メディコン通信 No.5

2024年

11月5日

作成者 保体部

2年

〈10月のメディコンについて〉

10月のメディコンへのご協力ありがとうございました！！
ですが、学年によって提出率がバラバラなのでどの学年も学級も全員が提出ができるように頑張りましょう。そして10月よりも11月のポイントがアップできるように、一人一人がメディコンコントロールしていきましょう。

〈10月のメディコンポイント集計結果〉

※ () は前回9月との差を表しています

1年生

1位: 2組 17.9 P (+1.5) 2位: 3組 17.6 P (+0.6)
3位: 1組 16.8P (-0.1) 4位: 4組 15.8P (-0.2)

2年生

1位: 2組 17.4P (+0.1) 2位: 1組 17.3P (+0.8)
3位: 4組 17.1P (+1.1) 4位: 3組 17.0 P (-0.3)

3年生

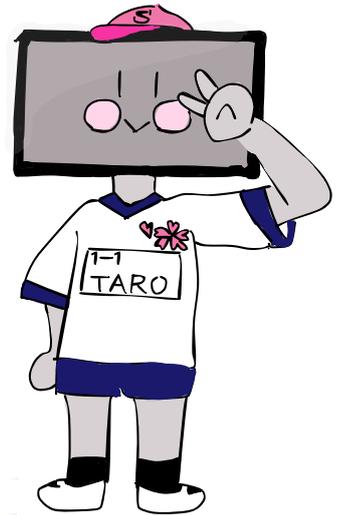
1位: 2組 18.3P (+0.2) 2位: 3組 18.0P (+1.2)
3位: 4組 17.9P (-0.2) 4位: 1組 17.8P (+0.1)

<11月のメディコン実施日>

11月のメディコンは、8日(金)、9日(土)、10日(日)に実施します。提出日は11月13日(水)となっているので必ず提出して下さい。

<保体部からのお願い…>

メディコンカードはない人、なくした人は必ず探すようにお願いします。探してもない人は保健室で再発行するので取りに行ってください。



<豆知識>

目を良くする習慣

授業のときや塾での勉強のときに、先生の顔や黒板だけをじっと見たり、手元の教科書・ノートだけを見ないこと。可能な限り頻繁に先生や黒板と、手元の教科書・ノートを交互に見る習慣を付けましょう。遠くと近く、交互に見ることが毛様体筋のトレーニングになり、仮性近視の予防と改善に役立ちます。

目を良くする遊び

サッカーやバスケットボール、ドッジボールのような「チームプレーの遊び」が目にはよいでしょう。

敵、味方の全員を常に意識的に見ることが、視野の拡大に極めて効果的です。

