

ほけんだより 10月

川原代小学校
保健室
R4. 9. 27

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂を合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、読書や芸術を楽しんだり、勉強に集中して取り組んだりできる季節です。でも、集中しすぎて、目と本などの距離が近くなっていませんか？10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休める時間も大切ですよ。

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

ね 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

♥ 視力検査に使う、この名前は何？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！ 目のクイズ

♥ トンボの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

♥ 「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

満足してわらうように笑う様子をあらわすよ

♥ コンタクトレンズを發明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

～夏休み 歯みがきカレンダー＆健康観察カード コンテスト 結果発表～

夏休み、歯みがきにどれだけ取り組めたか、検温ができたか、ジュースを飲まなかったかの3つを基準に選びました。

よくみがけたで賞	3年 木村 璃明 さん	毎日、健康にすごせたで賞	2年 田中 智喜 さん
毎日、できた賞	4年 宮本 晟風 さん	きれいにみがけたで賞	1年 小島 有莉奈 さん
歯の健康Best推進賞	5年 田中 恋南 さん		6年 降旗 貴之 さん

おめでとございます！ 入賞できなかったみなさんも、次回のコンテストで入賞できるよう、頑張ってください！

保健室からのおしらせ

【おうちのかたへ】
ロート製薬株式会社様より「こどもの視力低下ガイドブック」と「こどもの目の健康ガイドブック」をいただきました。

お子様と一緒に読んでください。