

ほけんだよい 10月



令和4年10月4日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.6

秋を楽しもう

まだ少し暑い日もありますが、気候はすっかり秋めいてきました。休み時間には校庭で元気に遊ぶ姿がたくさん見られます。中には汗をたくさんかいている人も。水分をとるのはもちろん、汗をかいたときはきちんとふいて、体が冷えないようにしましょう。

ところで、秋は、「○○の秋」とよく言われますが、みなさんはどんな秋を楽しみますか？ スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。好きなことをより深めたり、新しいことにチャレンジするのもいいかもしれませんね。何をするにも気持ちのよい穏やかな季節です。しっかり食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、元気に過ごしてください。朝晩の気温が下がることもあるので、かぜなどひかないように注意しましょう。

チャレンジ！ 目のクイズ

10月10日は「目の愛護デー」
目に注目してみよう！



前髪が目にかかっている人をよくみかけます。目に傷がついてしまうことも…。短く切るか、ピンでとめましょう。

<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>しりよくけん さつか 視力検査に使う、この名前は？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>
<p>★ 勉強中だけど…よくないところは？</p>	<p>ね 寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>コンタクトレンズを 発明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>

おうちの方へ

お子様の色の見え方、使い方などで気になることはありませんか？ 学校には簡単な色覚検査表がありますので、御希望があれば実施いたします。希望される場合は、担任を通して保健室までお知らせください。（診断はできませんが、受診するかどうかの目安にはなると思います。）