

# ほけんだより10月

あすま北小学校 保健室  
2023. 10. 6

あさ よる すず 朝と夜は涼しく、あき ひ ふ 秋らしい日が増えてきました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋…みなさんはどのように過ごしますか？今月は運動会があります。風邪をひかないように、体調管理をしっかりとしましょう。

## 10月の保健目標「目を大切にしよう！」



10月10日は「目の愛護デー」です。

↓ やってみよう ↓

みなさんは、ゲームやタブレット、スマホ、テレビ…どのくらい使っていますか？使い方によって、心や体に悪い影響を与えることがあります。

これからは、様々なメディアをどんどん使っていく時代。正しく使って、元気に学校生活を送れるようにしましょう♪

### ルールを守って使いましょう

- ☑ 家族と約束を決める。(使う時間や場所など)
- ☑ 適切な使用時間を守る。(長時間行わない、夜遅くまで使用しない)

## スマホ・ゲームとのつきあい方



1日の使う時間を決めておく

部屋を明るくする

ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)

ごはん・おやつを食べているときは使わない

目と画面を30センチくらいあける

「寝ながら使う」「ねこぜ」をさける

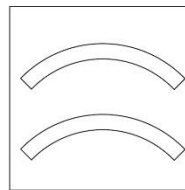


「どう見える?!」  
ふしぎな「目のさっかく」

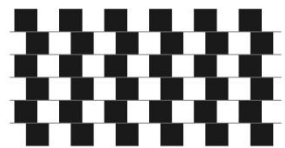
① たての線とよこの線の長さ



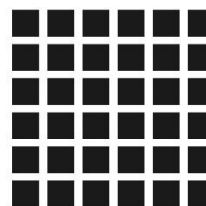
② 2つのおうぎ形の大きさ



③ よこの線は曲がっている?



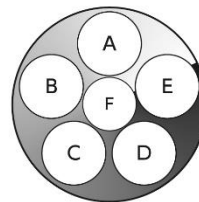
④ 白い線がかさなるところに…?



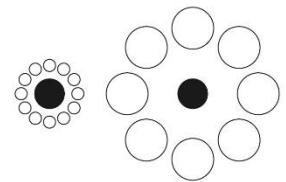
⑤ 2つの小さい四角は?



⑥ A～Eの丸の大きさは?



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



じっさいには…?



- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

(注意) これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいを取りましょう。

★ 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？  
A 姿勢よく座って勉強しようね

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  
満足して笑う様子を表すよ

♥ コンタクトレンズを発明したのは？  
A ダ・ヴィンチ  
B ザビエル

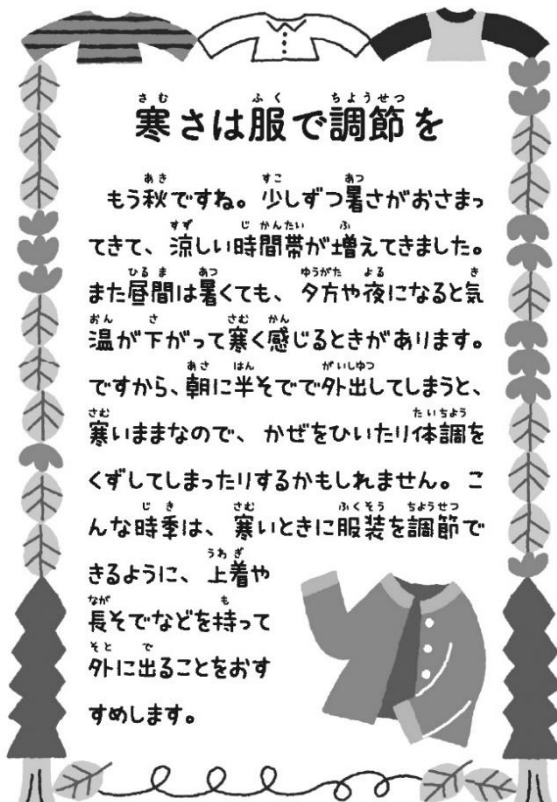
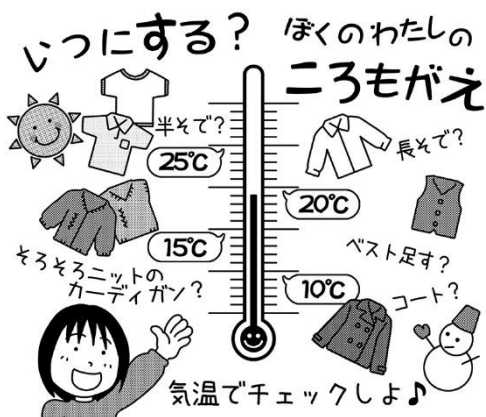
A ダ・ヴィンチ  
B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

## ～衣替えの季節がやってきました～

10月からは衣替えといって、冬の寒さに備え、下着や長袖長ズボンなど、寒さ対策を考える季節になりました。

いつもの秋より暑い日が続いていますが、これからは朝夕涼しく感じる日が多くなっていきます。

薄手のパーカーやトレーナーを準備しておきましょう。



保護者の皆様へ

歯科検診の「受診のおすすめ（ピンク色）」を再度、未受診の方にお渡ししました。

入れ違いになってしまった場合は申し訳ありません。

むし歯の治療は、早期に行う必要がありますので、早めの治療をおすすめします。

お忙しい中とは思いますが、受診しましたら、学校へ提出をお願いします。

