

ほけんだより 10月号



おうちの人と一緒に
読んでください
令和7年10月7日
南長崎小学校 保健室

朝や夕方は肌寒く感じる日が多くなり、秋らしい季節になってきましたが、日中はまだまだ気温が高い日もあります。気候に合わせて服装を調整できるように、カーディガンなどのはおるものを持ってくるようにしましょう。6年生は小体会、4年生は小音会をひかえていますね。スポーツの秋、芸術の秋…。感染症予防をしっかりとて、元気に楽しく過ごしましょう。



今月の保健目標

目を大切にしよう

10・10をよこにしてみると、目とまゆげにみえることから、この日になりまけた!! 10月は、「しりよくけんさ」をします。

10月10日は目の愛護デー



皆さんぐらいの年代は目の疲れを感じにくいと言われています。特に小学4年生くらいまでは、長時間近くを見続けていても疲れを感じにくいそうです。でも、実は目にはかなりの負担がかかっています。テレビやゲームなどに熱中してしまいがちではないですか?大切な目をまもるために、目にやさしい生活をしていきましょう。

まぶた



実は、**目を守**っています?

まゆげ



まつげ

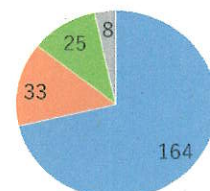


なみだ



★南長崎小学校★ ～1学期の視力検査結果～

- A: 164人
- B: 33人
- C: 25人
- D: 8人

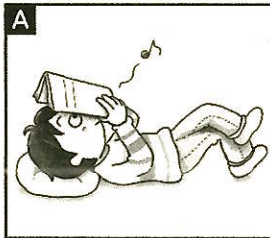


クイズ王になろう!

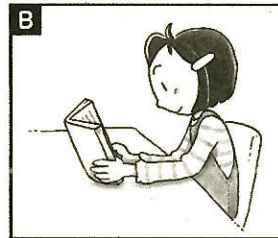
遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち?
どこが悪いかな?



こたえ



Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな?



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい?

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- B 規則正しい生活を心がける
- C バランスの取れた食事をとる
- D ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5

□に入る言葉は何か?

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める

こたえ

なんもん
何問わかったかな?
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズの答え

Q1

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは... A

Q2

前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。

こたえは... X

Q3

部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは... C

Q4

目に優しい生活
=規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは... 全部

Q5

近くをずっと見て
いると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは... 目

おうちの方へ

◎10月に2学期の視力検査を行います。B以下の場合のみ、視力検査のお知らせを出しますのでご確認ください。すでに受診をされている場合でも、B以下の場合と同様の対応となりますので、ご了承ください。また、普段の生活で色の見え方などに心配がある場合はご相談ください。

◎夏から秋になる時期は、「マイコプラズマ感染症」が流行します。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用などの感染症対策の徹底を、よろしくお願いいたします。