

# ほげんだより10月

令和4年10月3日  
半田小学校 保健室

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。秋は、さまざまな顔をもっています。  
「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など。みなさんはどんな秋を過ごしますか。秋の実りをたくさん食べて、元気いっぱい活動し、暑さで弱った体を元気づけましょう。

## 気温の変化に合わせて衣服を調節しましょう。



10月は気温の差が大きい時期です。晴れた日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも差が大きくなります。  
上に上にと服を重ねるのではなく、まずは肌着をしっかりと着て中を温かくすることから始めましょう。風邪をひかないように服装にも気をつけましょう

## 10がつのほけんもくひょう

## 目を大切にしよう

★ 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？

★ 寝ころんでいること

しせい姿勢よくすわってべんきょう勉強しようね

★ しりよくけんさをつか視力検査に使う、これの名前は？

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

しょうがくせいしょうめやす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

ちいめあつ小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

ほげんしつけいじばん保健室掲示板も「目」の掲示物にしています。休み時間にぜひ、見に来てね。

★ 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

えいよう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

まんぞく満足してわらようす笑う様子をあらわ表すよ

★ 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



### メディアを使うときのルール 紹介します！

(R4 生活習慣アンケートより)

- ★ 時間を事前に決めてする。
- ★ 1日2時間以上はしない。
- ★ 平日はしない。週に1日だけゲームできる。
- ★ 勉強してから必ずすること。
- ★ 寝る前は使わない。
- ★ ゲーム機によるゲームは週1回 土曜日のみ。
- ★ 休日はその日決めた時間をタイマーではかってテレビをみる。
- ★ 食事の時は見ない。

ぜひ、いいなと思ったルールは取りいれてみてください。ルールが決まっていない人は、ぜひこの中で守れそうなルールからためしてみてくださいね。