

10 ほけんだよい

芝生小学校 保健室 R5.10

少しずつ肌寒くなり、体調をくずしやすい時期になりました。毎日元気に過ごすためには、ごはんをしっかり食べること、適度に体を動かすこと、早めに寝てしっかり睡眠をとることが大切です。規則正しい生活をして、感染症に負けない体づくりをしましょう！

10月10日は目の愛護デーです

目はみなさんが起きている間、ずっと休まずに働きつづけています。そんな働き者の目を、大切にできていますか？目をたくさん使ったあとは、遠くの景色を見たり目の体操をしたりして、ゆっくり目を休ませてあげましょう。また、スマホやゲームは時間を決める、本を読むときや勉強をするときの姿勢に気をつけるなど、目にやさしい生活を心がけましょう！



スマホやゲームは時間を決めて使う。



正しい姿勢で勉強や読書をする。



明るい部屋で勉強や読書をする。



好き嫌いをせず、バランスよく食べる。



早めに寝て、たっぷり睡眠をとる。



スマホ・ゲームは30cm、テレビは2m以上はなれて見る。

目のクイズにチャレンジ！

Q1

視力検査で使うこの記号の名前は何かというでしょう？

- ① ランドルト環
- ② C環



.....
記号です。
ランドルトさんという人が考えた世界共通の
① ランドルト環 正解は.....

Q2

とんぼの目は何個あるでしょう？

- ① 2個
- ② 30000個

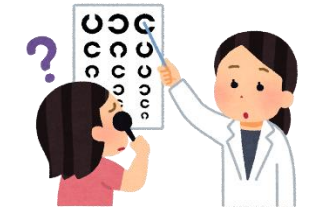


.....
小さな目が集まった「複眼」で見えます。
② 30000個 正解は.....

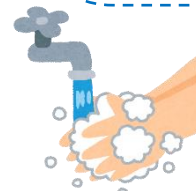
Q3

片目だけ視力が悪い場合は、放っておいてもよい？

- ① ○
- ② ×



.....
目だけが悪くても、眼鏡やコンタクトレンズが必要ですよ。
たとえ正しい情報を得られず、視力が発達しなくなったり脳の発達が遅れたりすることがあります。片方の左右の目に映った映像は、右脳と左脳に送られて初めて立体的な像になります。片方の目がぼやけた状態
② × 正解は.....



10月15日は 世界手洗いの日！

ドアノブや手すり、スイッチなどみんながよく触るところには、目には見えないけれどウイルスがひそんでいるかもしれません。手についたウイルスは、口や鼻、目などから体の中に入ります。みんなの体の中にあるウイルスと戦う力（抵抗力）が弱まっていると、風邪や感染症など病気にかかってしまいます。普段から石けんをつけてしっかり手を洗いましょう。

