

10月

# えがおだよい

R7.10

礼羽小

保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。



## 10月の保健目標

目を大切にしよう

・テレビ・ゲームは

時間を決めてやろう

## 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、近視になりやすくなると言われているよ。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。

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
- I 規則正しい生活を心がける
- U バランスの取れた食事をとる
- E と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

何間わかったかな?  
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。



**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**

10月10日は  
**目の愛護デー**



## 目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

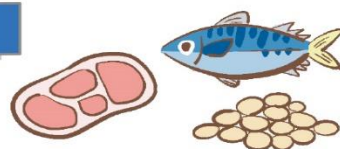
### ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



### ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



### ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



### アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



### ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



隅々まで洗って  
きれいな手

意識して  
洗ってみよう！

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



## 今月の予定

3日(金) 就学時健康診断 13:00～ 受付  
13:30～ 健診開始  
(1～5年生は、12:25完全下校となります。)  
(6年生は、健診補助のため15:05下校予定です。)

10月

9日(木) フッ素塗布 1・2年生希望者  
16日(木) 第2回歯科健診 全学級、1・3・6年  
11月 6日(木) 第2回歯科健診 2・4・5年