

10月

えがあたよい

R7.10

礼羽小

保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

秋が深まると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着など服装で調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



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

目～目～ 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。

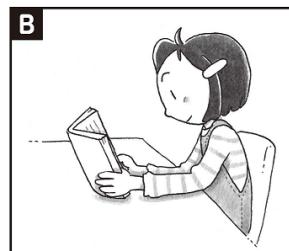
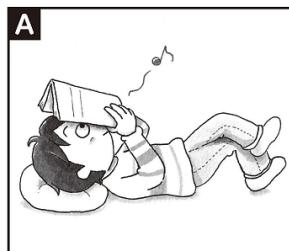
Q1 次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

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

こたえ

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

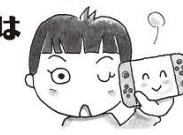


こたえ

Q4

□に入る言葉は何かな？

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



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。
じつさい 実際にやってみてね。

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなつ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**

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**

Q2 前髪が長いと目に入つて、傷をつてしまふかも。前髪は目にかかる長さにしよう。

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**

目に良い食べ物を 食べていますか？

ビタミンA

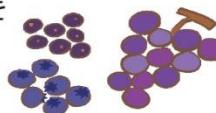
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

**ビタミンB2**

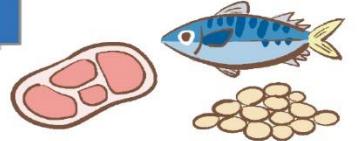
目の細胞の成長や回復を助けています。

**アントシアニン**

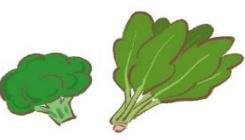
目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

**ビタミンB1**

目の疲れをやわらげます。

**ルテイン**

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



隅々まで洗って きれいな手

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。

いしき意識して 洗ってみよう！



今月の予定

10月

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。）

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 オレンジ学級、1・3・6年

11月 6日（木） 第2回歯科健診 2・4・5年