



# 10月のほけんだより



保健室

令和4年9月30日発行

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前「体育の日」だったことにも関係しているそうですよ。スポーツで汗をかいたあのお風呂は気持ちいいですよ。

疲れも汚れもお落としてくれるお風呂、これからの季節は、かせ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がおすすめですよ。

## 目が困っています

こんな人はいませんか？



みなさんの大切な「目」、大事にしてあげられていますか？  
髪が目にあたっている、ゲームやスマホ、読書に夢中になり目との距離が近い、ゲームのやりすぎで目がカラカラに乾いている、そんな人はいませんか？  
実は、目がとても困っています！その生活を続けると視力が低下したり、目が疲れて痛くなったり・目が疲れると、目がかすむ、目が重い、目が乾く、まぶしい、目の奥が痛い、肩こりや吐き気、頭痛など、体に悪いことばかりです。

髪が長い人は髪を切る、ゲームやスマホ、本と目の距離は50cmを目安に離す。こまめな休憩をとる。また、寝る2時間前にはスマホやゲーム機からはなれましょう。

どうすれば目にやさしい生活が送れるか、考えてみてくださいね。

## 目が疲れたら・・・



とおくをみる



## 目の体操

めのたいそうをする



## ヤケドに注意！

あたためる

★ 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

姿勢よく座って勉強しようね

★ 視力検査に使う、この名前は何？

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

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！  
目のクイズ

★ トンポの目は何個ある？

A 2個  
B 30,000個

★ B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 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

栄養をとってよく寝ることが大切！

★ 「目」を下げると入れるのは？

A 尻  
B 頭

★ A 尻

満足して笑う様子を表すよ

★ コンタクトレンズを発明したのは？

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

ごはんを食べる前、外から帰ってきた後などきちんと手洗い・うがいができていますか？引き続きがんばりましょう！

## 洗い残しが多いポイント5つ



忘れず洗おう！

## 今日は何の日？クイズ★

10/18 は日本で初めてフラフープが発売された日。「フラ」という名前の由来は？  
①まわし続けるとフラフラになるから  
②フラダンスのように腰を動かすから  
③フラさんが発明したから



クイズのこたえ：日本で発売されたのは64年前！