

# 10月のほけんだより

令和4年10月6日  
小川南小 保健室

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」だったことも関係しているそうです。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、かぜ予防にも欠かせません。ぬるめのお湯がオススメですよ。



～色覚検査（希望者）、視力検査を実施しています～

9月中旬から目に関わる検査を実施しています。学校での検査はふるい分けです。受診勧告が届いた方は、早めの眼科受診をお勧めします。

目は一生使い続ける大切な臓器のひとつです。今のうちから、目の健康を守る生活を心がけましょう。



## チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけど…よくないところは？</p> <p>べんきょうちゅう 勉強中だけど… よくないところは？</p>	<p>ね 寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>しりよくけん さ つか 視力検査に使う、この名前は何？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>A 時間を決めて使う</p> <p>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」</p>	<h1>目のクイズ</h1>		<p>トンプの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>えいよう 栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>め さ 「目〇を下げる」〇に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>A 尻</p> <p>まんぞく 満足してわらようす 笑う様子をあらわすよ</p>	<p>コンタクトレンズを發明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>