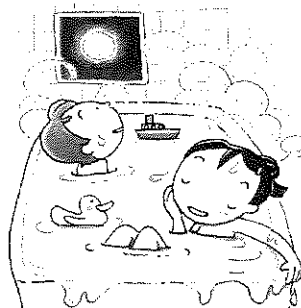


10月のほけんだよ!

NO.9 2022年10月6日 御杖小学校保健室

暑い暑いと思っていたら、急に寒くなってきましたね。布団をけとばして寝ているとかぜをひいてしまいますよ。朝晩の気温差も大きいので服装にも気をつけて体調を整えましょう。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。ぬるめのお風呂がオススメです。



10月10日は目の愛護デー!
目を大切にしましょう!!



視力検査について

今週は、視力検査を実施しました。*裸眼視力でB以下、矯正視力でC以下の人に「愛診のお勧めプリント」をわたします。

A...1.0以上、 B...0.7~0.9、 C...0.3~0.6、 D...0.2以下

★ 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

トンボの目は何個ある?

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!

「目〇を下げる」〇に入るのは?

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