

# 10月



# ほほえみ

H26.10.8  
NO. 6  
富加小保健室

たいせつ

## 大切にしたいから

め

## 目によい生活習慣

せい かつ しゅう かん

とお み

### 遠くを見よう!

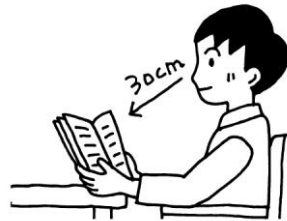
ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。  
ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。



しせい

### よい姿勢ですごそう!

背中が曲がっていたり、寝ころがって  
読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。  
背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を  
目から30センチ以上はなしましょう。



め た

### 目によい食べものをとろう!

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー…でも、これらだけではなく、  
栄養バランスがかたよらないように食べましょう。



ころも

よう す

み

## 衣がえは様子を見ながら

10月は衣がえがあり、だんだんと秋・冬の服に切りかえてい  
く時季ですね。でも、最近では10月でも気温が30℃近くまで  
上がったり、急に寒くなったりもするので要注意。天気予報（気  
温）を毎日チェックするほか、おうちの人とも相談して、その日  
にどんな服装で登校するか、考えて選ぶようにしましょう!



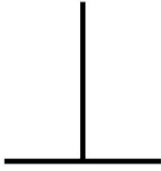
### 保護者の方へ

寒暖の差が大きい時季になりました。調節しやすいものを中心に、  
毎日の服装をお子さんと一緒に工夫していただければと思います

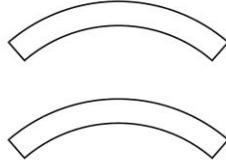


どう見えるかな？

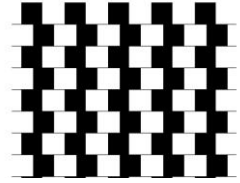
# ふしぎな「目のさっかく」



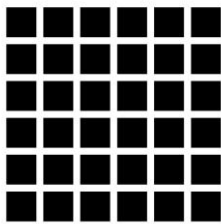
①たての線と  
横の線の長さは？



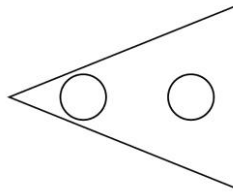
②2つのおうぎ形の  
大きさは？



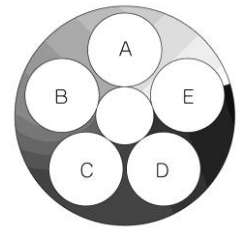
③横の線はななめに  
なっている？



④白い線が  
重なる部分に…？



⑤2つの  
丸の大きさは？



⑥A～Eの  
丸の大きさは？

※ これらの図形を見続けると、気分が悪くなることがあります。ときどき目をはなして休憩をとりましょう。

①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ

## 今月のけんこう3択クイズ

【1】物を見るときは、目の中のレンズ（水しょう体）を調節してピントをあわせている。では、遠くの物を見るときレンズはどうなる？

①うすくなる  
②あつくなる  
③かわらない



【2】パソコンを使うときの画面の高さは？

①目より上にする  
②目より下にする  
③目とおなじ高さにする



【3】薬を飲む時間か書かれている「食間」とは？

①食後の30分以内  
②食事の2時間あとくらい  
③食べているあいだ



クイズの答え：【1】①、【2】②、【3】②