

ほけんだより10月

椎葉村立不土野小学校
保健室
10月発行

朝夕と昼間の気温差が大きくなり、すっかり秋の様子になってきました。この時期は、日によっても気温の差が激しく体調を崩しやすい時期です。服装で上手に調節したり、しっかり睡眠をとって体を休めたりして元気に過ごしましょう。

○○の秋

あなたはどの秋かな？

体を動かしやすい涼しさの秋。

たくさん体を動かして、冬に向けて丈夫な体を作ろう！



スポーツの秋

旬の食べ物はその時期に必要な栄養がたくさん！

秋の食べ物は、夏の疲れをとり冬に向けて体の調子を整えてくれるのが特徴。



食欲の秋

体だけでなく心が疲れ

ているときも体の調子が悪くなる場合があります。素敵な絵や音楽で気分をリフレッシュしましょう。

芸術の秋



読書の秋

からだや心に関する新しい本をマルチルームの本棚に置いてあります。また、図書室にも健康についての本がたくさんあります。ぜひ読んでみてくださいね！



10月10日は



ものを見る時に目が近すぎたり、長時間ゲームをして目が疲れたりしていませんか？

10月10日は目を大切にして目の健康を守るために決められた、目の愛護デーとなっています。

それにちなんで、保健室前にも目の体操の掲示物が貼られています。

目に優しくして健康に過ごしたいですね。

10月



本を読むとき、目との距離は？

- A 10cm
- B 30cm

B 30cm

手のひら
2つかが
ちょうど
いい距離



30cm

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
名前が？

- A ポーナツ環
- B ランポルト環

ランポルトさんが考えた
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」



1時間

チャレンジ!

目のクイズ

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



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



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

