

ほっとけんしつ

令和元年10月 8日
第 6 号
牛島小学校保健室

家庭数配付文書

おうちの人とよみましょう

運動会が終わり…

牛島小学校のみなさんは少しおつかれのようです。

先月の運動会では、当日体調不良で救護テントで見学する人もいなく、元気いっぱい力が発揮できましたね。運動会に向かって全力投球してきた分、少し疲れが出てきているようです。

10月には、みなさんが楽しみにしている校外学習や校内持久走大会もあります。風邪やインフルエンザも流行してきますので規則正しい生活習慣に合わせて丁寧な手洗いとこまめなうがいも行いうようにしていきましょう。



まゆげと目をよこにすると10に
みえますよね？

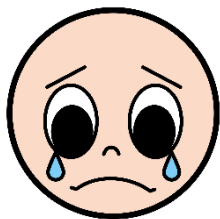
10月10日は目の愛護デーです

みなさん、目を大切にしていますか？クイズで目のことをもっと知りましょう。（答えは裏面）

1問

1年分の涙の量は牛乳パック
(180ml) 何本分でしょう？

- ①2本分
- ②5本分
- ③10本分



3問

視力検査の目をかくす道具の名前
は何でしょう？

- ①黒しゃもじ
- ②しゃがんし
- ③スプーン

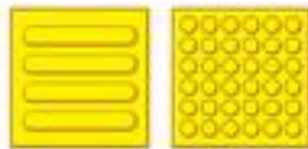


5問

歩道や駅にある黄色いタイルの意
味は何でしょう？

(目の不自由な人が利用するよ)

- ①「とまれ」「すすめ」
- ②「人がたくさんいる」「横断歩道」
- ③「安全」「危険」



2問

まばたきは1分間に何回位するで
しょう？

- ①約5回
- ②約20回
- ③約50回



4問

視力検査のときに出てくる記号の
名前は何でしょう？

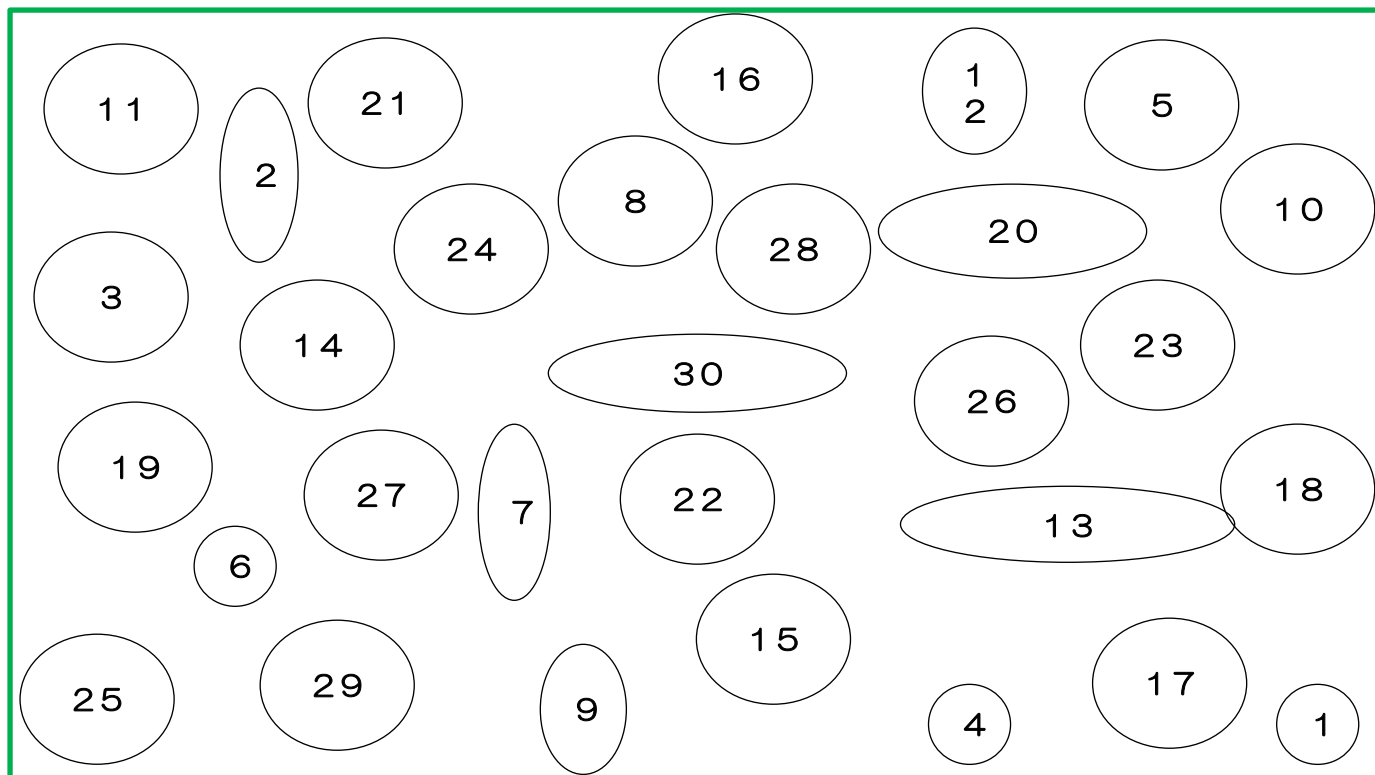
- ①C(シー)
- ②わっか
- ③ランドルト環



まずは、自分で考
えてみましょう。

◇数字探して「見る力」をアップさせましょう

1～30までの数字が書いてあります。1分間でどれだけ見つけることができるかな？
お友達やおうちの人とどちらが先に終わるかやってみてもいいですね。



◇目が疲れたら目の体操をしましょう！

*** 勉強のあとやゲームのあとに目を動かしてストレッチをしよう！**

①上みて！



②下みて！



③右みて！



④左みて！



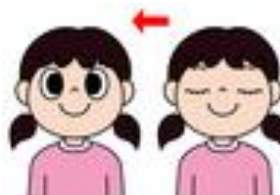
⑤右回し！



⑥左回し！



⑦目をぎゅっと閉じて、ぱっとあける



御協力お願いします



表面の答え

現在、保健室で貸し出している上履きが劣化しています。

もし、御家庭で小さくなって使わなくなった上履きがありましたら、牛島小学校の子供たちのために使用したいと思いますので保健室へ寄付していただけないでしょうか。

特に小さいサイズ19cm～22cmが不足しています。御協力をお願いいたします。

1問

1年分の涙の量は牛乳パック
(180ml) 何本分でしょう？

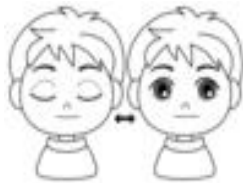
- ① 2本分
- ② 5本分
- ③ 10本分



2問

まばたきは1分間に何回位するで
しょう？

- ① 約5回
- ② 約20回
- ③ 約50回



3問

視力検査の目をかくす道具の名前
は何でしょう？

- ① 黒しゃもじ
- ② シャかんし
- ③ スプーン



4問

視力検査のときに出てくる記号の
名前は何でしょう？

- ① C(シー)
- ② わっか
- ③ ランドルト環



5問

歩道や駅にある黄色いタイルの意
味は何でしょう？

(目の不自由な人が利用するよ)

- ① 「とまれ」「すすめ」
- ② 「人がたくさんいる」「横断歩道」
- ③ 「安全」「危険」

