



流山市立
西初石小学校
No. 6
R 7.10.3

さいきん すず かいてき す ひ ふ こうてい げん き
最近 は涼しく、快適に過ごせる日が増えましたね。校庭で元気に
あそ ぶ 遊んでいるみなさんの姿を見て、うれしく思います。急に涼しくなる
き せ つ からだ すず な たい ち ょ う かん せん し ょ う
この季節は、体が涼しさに慣れずに体調をくずしやすく、感染症も
は や じ き う わ ぎ ふ く そ う ち ょ う せ い
流行りだす時期。上着など服装で調整できるとよいですね。



今回のテーマ「目を大切にしよう！」

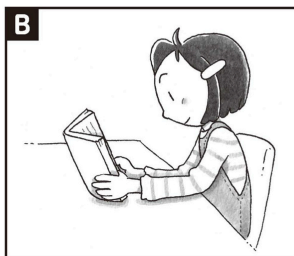
目〜目〜 クイズ王になろう！

と お く が み せん し い て ん せい かつ し ゅ う かん
遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が
か か 関 っ て い る ん だ っ て 。 近 く ば か り 見 て い る と 、 近 視 に な り や
い す い と 言 わ れ て い る よ 。 で も 勉 強 し た り 、 ゲ ー ム を し た り 、 み ん な の
せ い かつ ち か み し かん め や さ
生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？
ち ょ う せ ん じ ふ ん せい かつ み な お
クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？



こたえ



Q4 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- ア 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- イ 規則正しい生活を心がける
- ウ バランスの取れた食事をとる
- エ ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

- A 真っ暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q5 □に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める



こたえ

なんもん
何問わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
じつ さい
実際にやってみてね。



テレビやゲームなどで
同じところを
ず〜っと見ていると、
め 目が悪くなると
いわれています。

め 目を守るためにできる
ことはなんだろう？

オススメは…

- ときどき画面から目を離し、遠くを見る
- 天気の良い日は散歩や外遊びなど、外で過ごす。
- お手伝いをする。
(目をたくさん動かすので、おすすめです)

どれか、できそうな
ことはありましたか？
一つからでも大丈夫。
ぜひ挑戦してみてください
さいね。

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目
が悪くなる原因に。本との距離が左右で違う
と右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは… A

Q2 前髪が長いと目に入って、
傷をつけてしまうかも。前髪は
目にかからない長さにしよう。

こたえは… X

Q3 部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪
くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4 目に優しい生活
=規則正しい生活と覺
えておこう。

こたえは… 全部

Q5 近くをずっと見て
いると目が疲れてしま
う。適度に休憩しよう。

こたえは… 目