

# 10月のほけんだより

流山市立  
西深井小学校  
No. 6  
R4. 10. 3

明日から6年生は修学旅行に行きます。昨年は宿泊の林間学園ができなかったのが本当に楽しみです。日光の大自然と歴史をしっかりと見てきましょう。楽しい思い出が残りますように。このあと、運動会や音楽発表会、ミニバス大会などの行事も続きます。体調に気をつけて取り組んでいきましょう。



## 気づいていますか？ 目のSOS



ずっとゲームやケイタイをやっていたり、本やマンガを寝る時間をすぎても読んでいたり、何かに夢中になってしまうと目はとても疲れます。

目が疲れてくると「目がかすむ」「目が重い」「目がかわく」「まぶしい」「目の奥が痛い」「肩こり、はきけ」などの症状が出てきます。

**つかれ目の解消は・・・**  
\*まばたきをたくさんして目の表面をうるおす  
\*遠くを見る  
\*目をあたためる  
\*眼球だけ上下左右に動かしてストレッチ・・・などをやってみましょう。



### 目のクイズ

★ 本を読むとき、目との距離は？ A 10cm B 30cm	→	★ 手のひら2つ分がちょうどいい距離 B 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
★ 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	→	★ 時間を決めて使う 小学生の使用目安は「1日1時間」	★ 「目」を下げる。○に入るのは？ A 尻 B 頭	→	★ 尻
★ 疲れている目にいいのは？ A バランスよく食べる B しっかりと寝る	→	★ 栄養をとってよく寝ることが大切！	★ トンボの目は何個ある？ A 2個 B 30,000個	→	★ 30,000個
★ 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	→	★ 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	★ コンタクトレンズを發明したのは？ A ダ・ヴィンチ B ザビエル	→	★ ダ・ヴィンチ

## 秋は体を動かすチャンス！

日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。気持ちよく体を動かしましょう。

© 少年写真新聞社 2022

## ころんだときはどうする？

\* 傷口が土などで汚れているときは、水道できれいに洗うことが大切です。学校だけでなく、たとえば公園で遊んでいるときもすぐに洗いましょう。

## 遊んだあとはしっかり手あらいを！！

\* 外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前には、しっかり手を洗いましょう。学校ではハンカチをいつも身につけておきましょう。

10月15日は世界手洗いの日

### 洗い残しが多いポイント5つ

- 1 ゆびさき
- 2 ゆびの間
- 3 手首
- 4 手の甲
- 5 手のひらのしわ

忘れず洗おう！