

# 10月のほけんだより

令和4年10月 4日  
多摩市立聖ヶ丘小学校  
校長 山本 勝敏



真夏の暑さも過ぎ去り、朝晩は涼しいと感じる日が増えてきました。秋の時期には、朝と日中の温度差（寒暖差）によって、体調を崩しがちです。脱いだり着たりしやすい服装がよいでしょう。

新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少の傾向にあるようですが、感染予防は必要です。例年秋から冬には、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行します。全ての感染症の予防に有効なのは、石けんでの手洗いです。学校で

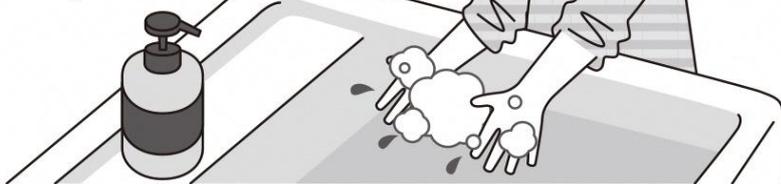
も、石けんでの手洗いをしっかり行えるように引き続き指導してまいります。



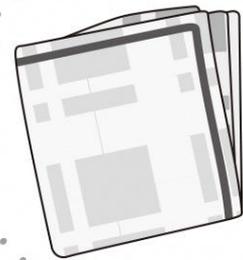
10/15は  
せかいてあら  
世界手洗いの日

## て あら 手を洗う タイミングは？

- ・ しょくじ まえ  
・ 食事の前
- ・ そと かえ  
・ 外から帰ったとき
- ・ トイレのあと
- ・ くしゃみをしたとき



も  
持っているかな？



せいけつ  
清潔なハンカチ

洗い残しが  
多いポイント

5つ



忘れず洗おう！

# 10月の保健目標

## 目を大切にしよう

0.1	送	目	の	こ
0.2	り	に	ま	め
0.3	ま	し	に	休
0.4	し	や	さ	し
0.5	し	い	け	い
0.6	し	い	け	い
0.7	し	い	け	い
0.8	し	い	け	い
0.9	し	い	け	い
1.0	し	い	け	い



学校から一人一台のタブレット端末が与えられ、おうちでもスマホやタブレットを使う機会が増えていきます。液晶画面を見続けることで、ドライアイになったり、ピントを合わせる筋肉が固くなったりと、目に負担がかかりがちです。10月10日は、目の愛護デーです。今一度、目の健康について考えてみてください。

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm  
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ ペン書き勉強中だけど…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、この名前は何？

A ドーナツ環  
B ランドルト環

B 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

★ 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」

♥ チャレンジ！  
目のクイズ

♥ 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

★ 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！

♥ 「目を下げる」○に入るのは？

A 尻  
B 頭

A 尻

満足して笑う様子を表すよ

♥ 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

### 目によいビタミンAをとろう！

① 緑黄色野菜など、ビタミンAを多く含む食品を食べる

② ビタミンAは、油と一緒にとると、よく吸収される

③ 魚介類は目にとてもよい食べ物

