家庭数配付

おうちの人といっしょに読みましょう。

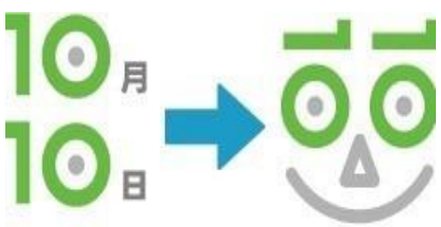
ほけんだより 10月

令和５年１０月４日
市川市立曽谷小学校
保健室

朝晩と涼しくなり、少しずつ秋らしくなってきました。よく「〇〇の秋」という言葉が使われます。この「〇〇」には、「実り」「食欲」「読書」「スポーツ」など様々な言葉が入りますが、みなさんは何が思いつきますか？爽やかな気候で過ごしやすく、何かに打ち込むには絶好の季節です。食べ物もおいしく、ついつい食べ過ぎてしまうなんてことも…。秋を満喫して、夏の暑さで疲れた体をチャージしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、1がまゆ毛、0が目に見えることから、10月10日は**「目の愛護デー」**です。



私たちの目で「見る」ことで取り入れる情報は全体の約80%と言われています。普段当たり前に使っているものですが、気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。この機会に目にやさしい生活を心がけてみましょう。

あなたの目はどこにありますか？

人の顔に目は２つあります。友達の顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげですね。

その他にはありませんか？じつは、みなさんは顔以外にも、大切な目をもう１つもっています。友達の表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」を使っています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんな言葉が出てきます。**「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物事はよく見えないってことさ。」**

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。

保護者の方へ

曽谷っ子元気チェック表へのご協力ありがとうございました。夏休み中に崩れてしまった生活リズムを取り戻すのに苦労している人が多く見られました。９月中の体調不良での保健室来室者の中にも睡眠時間が短い人が目立ちます。健康に過ごすためにも規則正しい生活リズムを意識できるよう、ご家庭での見守りを引き続きよろしくお願いいたします。

これから空気が乾燥してくるとさらに感染症が流行しやすくなってきます。学校でも手洗い・換気に取り組んでいきますが、必要に応じてマスクの着用や、予防接種、また体調の異変を感じましたら早目の病院受診をお願いいたします。

チャレンジ！目のクイズ

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

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、これの名前は？
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」
1時間

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

見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め ぬ め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め

保健室前のろうかに「目」に関する掲示をするので、ぜひ見に来てくださいね！