

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

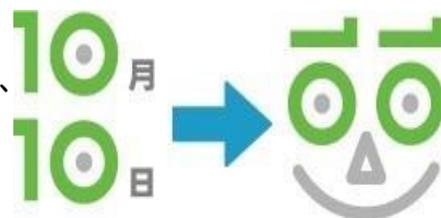
令和6年9月27日  
市川市立若宮小学校  
保健室

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浮かびますか？ 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。



### 保護者の方へ

ヘルシーカード・アウトメディアチャレンジカードへのご協力ありがとうございました。期間中は意識して取り組んでいる人が多くいました。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。

現在、若宮小ではマイコプラズマ肺炎感染者が数名出ています。発熱や頭痛からはじまり、長引く咳が特徴です。このような症状がある場合には病院受診の際に「学校でマイコプラズマ肺炎が出ている」と伝えてください。

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。

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！



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」	トロボの目は何個ある？ A 2個 B 30,000個	B 30,000個 小さな目が集まった「複眼」で見えているよ	
★ 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！	♥ 「目〇を下げる」〇に入るのは？ 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

### 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。

