



No. 12

令和7年10月3日

珠洲市立直小学校

保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着の脱ぎ着や心地よい睡眠で、体調を整え、毎日を元気に過ごしましょう。

保健目標

目の健康を考えよう

保健行事

10月中 視力検査およびミニ保健指導
(全学年)



遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの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？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



Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



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？

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

何間違ったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



Q4 次のの中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る
- B 規則正しい生活を
心がける
- C バランスの取れた
食事をする
- D とときどき遠くの景色を見る



こたえ

TEAM★TADA

☆児童保健委員会活動☆

9月の児童保健委員会では、TEAM★TADA 救急クイズ～目指せ！TEAM★TADA 救急隊～をテーマに直っ子、先生方、たくさんの保護者の皆様にも児童保健委員会が考えた救急クイズにチャレンジしていただきました。たくさんの方がクイズに回答してくださり、とても嬉しく思いました。ありがとうございます。クラスルームにクイズのこたえを児童保健委員会が掲載しています。おうちの方もお子さんといっしょにぜひご覧になられてください。ちなみにクイズをご覧になりたい場合はこちらのQRコードから10月中閲覧可能です。



【保護者の皆様へ】

☆ 児童保健委員会の活動について

- ・TEAM★TADA救急クイズにもたくさんの保護者の皆様にもご参加いただき、ありがとうございました。お答えくださった保護者の皆さんにもTEAM★TADA救急隊認定書をお子様を通してお渡しします。
- ・保健委員会が毎週水曜日に“せいけつチェック”を行っています。パーフェクトフラワーは年間を通して実施しています。保健室前に学年ごとのパーフェクトフラワーがあります。チェック項目は、つめ・ハンカチ・ティッシュ・給食後のはみがきです。学期ごとに個人賞を表彰します。2学期に入り、全校パーフェクトを達成できた日もありました。けがや病気の予防のためにも、学校でも呼びかけなどを行います。引き継ぎ、ご家庭でもお子様に声掛けをお願いいたします。

☆ 治療のお知らせについて

- ・視力の低下やむし歯などがある場合は、受診をおすすめします。受診後、受診報告書を学校に提出してください。なお、茶色の封筒は再利用しますので、学校に返却してください。よろしくお願いいたします。

☆ 2学期学校行事について

- ・行事の種類によっては、保護者の皆様に保健調査などの記入提出をお願いすることがあります。そして、安全で安心の楽しい学校行事にするためにもご家庭・学校などが一体となった健康管理が必要です。ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<p>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。</p> <p>こたえは… A</p>	<p>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。</p> <p>こたえは… X</p>	<p>Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎて目が悪くなる原因になるよ。</p> <p>こたえは… C</p>	<p>Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。</p> <p>こたえは… 全部</p>	<p>Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。</p> <p>こたえは… 目</p>
--	---	--	---	---