

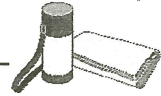
ほけんだより 10

枚方市立中宮小学校 保健室 発行

中宮ニュース!

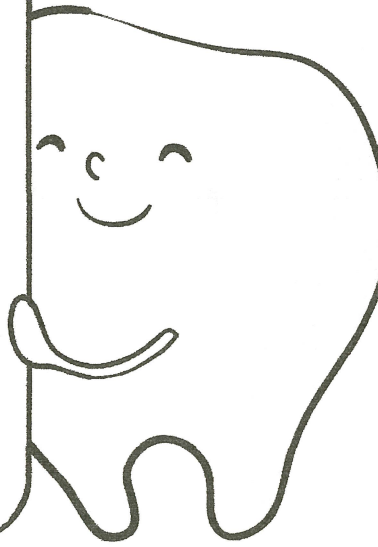
運動会の練習が始まりました。朝・晩は涼しくなってきましたが、お昼はまだ暑い日もあります。水筒とタオルを忘れずに持ってきてきましょう!

また、急に気温が下がってきたため、体調不良で保健室に来る人が増えています。体調をくずさないように、手洗い・うがい・たっぷりの睡眠を心がけましょう。



10月19日(水)
2・3時間目

1・3年生を対象に
ブラッシング指導が
あります。
歯科衛生士さんに
きていただき、歯の
みがき方や口の中の
お話をさせていただきます。

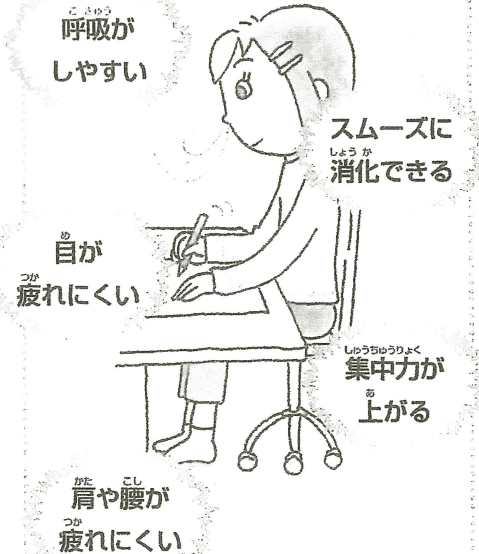


ぐにゃぐにゃ姿勢と シャキッと

ぐにゃぐにゃ姿勢



シャキッとすれば...



★ 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?

★ お寝ころんでいること
姿勢よく座って勉強しようね

★ しりよくんさつか
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」

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

★ つか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!

★ 「目〇を上げる」
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