



令和7年10月1日発行
三吉小学校 保健室

だんだん^す過ごしやすい^{きこう}気候になってきましたね。気候のいい^{あき}秋は^{しゅうちゅう}集中
してものごと^とに取り組む^くのにととてもよい^{きせつ}季節です。好きなこと^すにとことん
チャレンジしたり、^{あた}新しいこと^とに取り組んで^くみたりすると^{おも}思いがけない
で^あ出会い^まが待っているかもしれませんよ。



10月の予定

14日(火) 視力検査(4、5、6年)

16日(木) 視力検査(3年)

17日(金) 視力検査(1、2年)

※めがねを持っている人はわすれずに！

10日(金) 心とからだハッピーチャレンジ

おうちの方へ

みよし市では令和7年度からすべての小中学校で毎月10日に
自分の生活を振り返る点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」
を行っています。6月からスタートした活動も4回目をむかえます。

前期のお子さんの取組の様子をカードに記入していただき、提出をお願いします。

お子さんの心とからだ元気になるように、引き続きご協力をお願いします。



いしき
意識して
あら洗ってみよう！

てあら

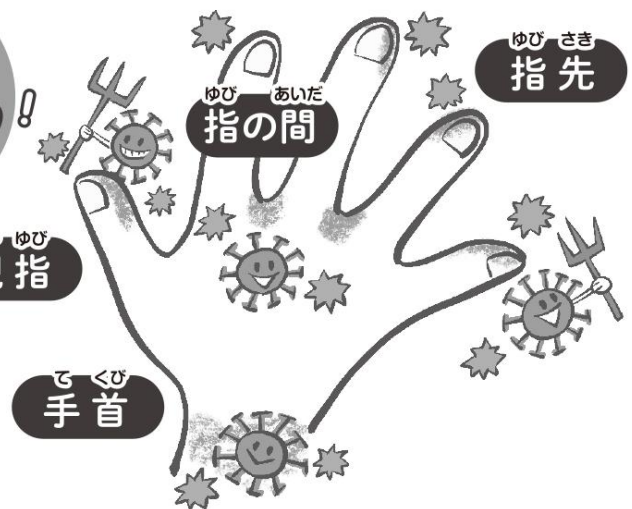
おや
親指

てくび
手首

ゆび
指の間

ゆびさき
指先

みなさんのいつもの^て手の^{かた}あらい方はどうですか？
保健委員さんの^{どうが}動画にもあったように、^{みず}水で^{すこ}少しあ
っただけでは^て手についた^{きん}よごれや^お菌を^お落とすことは
できません。^{さむ}寒くなってくると、^{りゅうこう}かぜやインフルエン
ザも^て流行しやすくなります。しっかり^て手を^{よぼう}あらって
予防^{よぼう}しましょうね。

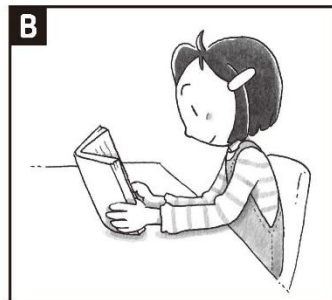


目〜目〜 クイズ王 になろう!

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いるよ。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

Q4

次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

I 規則正しい生活を
心がける

U バランスの取れた
食事をする

E ときどき遠くの景色を見る



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

何問わかったかな？
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。



クイズのこたえ

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。

こたえは… A

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。

こたえは… X

Q3

部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは… C

Q4

目に優しい生活
=規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは… 全部

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。

こたえは… 目