

# ほけんだより10月

船橋市立薬円台小学校 令和4年10月

【保護者のみなさま】けがや病気の際のお迎えや医療機関受診の御協力、いつもありがとうございます。

以下お願いがございますので御確認ください。

- 勤務場所の連絡先や携帯電話が変更になった場合は担任までお知らせください。
- 可能な限り、連絡できる電話番号をお知らせください。(御両親の勤務先番号、携帯電話、お迎え可能な祖父母等の御親戚等)

※受診が必要なケガが発生した場合に、保護者の方に受診病院の決定をしていただく必要があります。また保護者の方が同席していないと縫合等の処置をしていただけない病院もあります。体調不良時も子供たちは不安な気持ちで待っています。今後とも御協力をどうぞよろしくお願いいたします。

★ 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？

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「1日1時間」

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

★ 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!

♥ 「目〇を下げると〇に入るのは？

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發明したのは？

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

## 痛っ! 目のケガ、どうすればいい?

ケース1

ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2

ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3

洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。