



クイズ王 になろう!

遠くが見えにくくなる「近視」は、遠伝だけでなく、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? どちらが悪いかな?**

A

B

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とる
D 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。

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 部屋が暗すぎて目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
--	---	---	---	---



首を鳴らすとうなる?

指や首を「ポキポキ」と鳴らすと、なんだか気持ちいい。そう思ってクセになっていませんか?

実はこの音、骨が鳴っているわけではなく、関節の中に出てきた泡がはじける音だと言われています。

指を鳴らすのは大きなケガにはつながりなく、いといわれていますが、大事な神経や大きな動脈などが通っている首や腰、背骨を鳴らすのはNG。関節や周りのじん帯に負担がかかって、ゆがみや痛みの原因になります。場合によっては、歩けなくなったり、命の危険につながったりすることもある。

つい軽い気持ちで鳴らしてしまっている人がほとんどだと思いますが、体に影響が出てしまったら心配です。もし鳴らしたくなくなったらいちいち出してみてください。

隅々まで洗って きれいな手

意識して
洗ってみよう!



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

～ 保護者の方へ ～

●9月22日に船橋市内初のインフルエンザによる学級閉鎖の報告がありました。船橋市の定点あたり報告数は1.67と流行開始の目安である1.0を上回り、今後インフルエンザの増加が予測されます。

○薬円台小でも風邪症状の児童が増えてきています。咳やくしゃみの症状がある場合はマスク着用のご協力をお願いします。

○インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」、コロナの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」となっています。



○病院で出席停止の疾患と診断された場合は、安心メール等で疾患名、症状、出席停止期間等ご連絡ください。治癒証明書等は必要ありません。