

# 10月のほけんだより

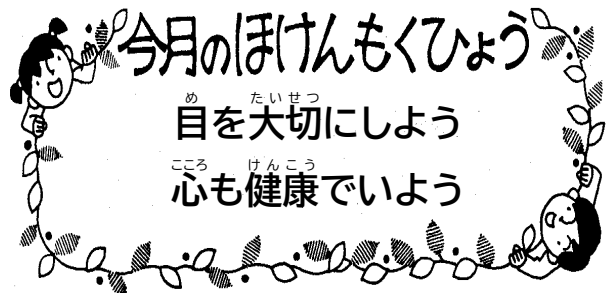
令和4年 10月

安田小学校

ほけんしつ

おうちのひと  
いっしょによんでね♪

暑かった夏がようやく去り、だんだんとすずしくなって、過ごしやすい日が増えてきましたね。でも、はだ寒くなると、かぜを引く人が多くなります。寒い日は上着を着るなど、あたたかくして過ごしましょう。



★ 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、この名前は何？

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」

♡ 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」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

## チャレンジ！ 目のクイズ

目薬を使うとき

これはNGです

- あふれるほどドボドボ  
多すぎは副作用の原因に
- 点眼後にパチパチ  
鼻に薬が流れてしまいます
- 友だちにどうぞどうぞ  
目の病気がうつるかもしれません
- 薬の効果を十分に発揮するため正しく使しましょう

## 大切な目「あれ？」と思ったら…

おうちの

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

