

# ほけんだより10月

令和7年10月  
鹿北小学校 保健室

秋も深まり、朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。一方、晴れの日では気温が上がり暑くなったり、日ざしの強い曇りや雨の日にはぐっと気温が下がり肌寒くなったりします。このように気温の変化が大きい時期は、体調をくずしやすくなります。衣服の調節をこまめにするとともに、早ね・早起き・朝ごはんを生活リズムを整え、体調管理を心がけてください。

## 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?

**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 まっ暗  
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  
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**

色の見え方で不便さを感じることはありませんか?

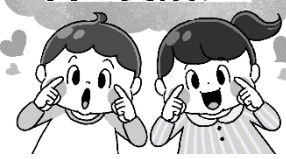
たとえば、黒板の文字の色(赤など)が見えにくいなど

不便さを感じたときは保健室に来てください。



目にやさしい  
前髪にしよう

10月10日は  
目の愛護デー



### 現在のむし歯の治療状況(10月6日現在)

治療が終わっていない人も、現在治療中の人があります。しっかりとむし歯の治療をすませてほしいと思います。

むし歯の治療が終わっていない人には、治療カードを再度配付します。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が必要な人	8	5	10	2	1	3人	29人
治療が終わった人	7	2	5	1	1	3人	19人