

★ ほん よ 本を読むとき、
め 目の距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

て 手のひら
ふん 2つ分が
ちようど
きより いい距離



★ べんきようちゆう 勉強中だけど…
よくないところは？



ね 寝ころんでいること

し せい 姿勢よく
ずわ 座って
べんきよう 勉強
しようね



しりよくけん さ つか 視力検査に使う、
これの
な まえ 名前？

A ドーナツ環
B ランドルト環



B ランドルト環

かんが ランドルトさんが考えた
せ かいきようつう き ぎょう 世界共通の記号だよ



★ つか ゲームやスマホを
つか 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

しょうがくせい し しょう め やす 小学生の使用目安は
「1日1時間」

1時間



チャレンジ！

目のクイズ

トンプの目は
なん こ 何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

ちい め あつ 小さな目が集まった
ふくが ん 「複眼」で
み 見ているよ



★ つか 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

えいよう 栄養をとって
よく寝ることが
たいせつ 大切！



「目〇を下げる」
〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

まんぞく 満足して
わら よう す 笑う様子を
あらわ 表すよ



コンタクトレンズを
はつ めい 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
に ほん 日本にメガネを
つた 伝えたんだって



おもてめん 表面のクイズの答えは・・・

②の平安時代

ころもが へいあんじだい ちゆうごく つた ふうしゅう きそく ねん かい なつしょうそく ふゆしょうそく い か きゅうちゅうぎょうじ はじ 衣替えは平安時代に中国から伝わった風習で、貴族たちが年に2回、夏装束と冬装束を入れ替える宮中行事として始まりました。

え としだい ころもが ねん かい こ めいじしだい ようふく ふ きゅう やくしょ がっこう ちなみに、江戸時代の衣替えは年4回あったのとか。その後、明治時代に洋服が普及し、役所や学校で

なつ ふゆ せいふく い か にほんじゅう ひろ 夏と冬の制服を入れ替えるようになり、それが日本中に広がりました。

げんだい そざい ふく こま ちようせつ かんたん ころもが ふく だ 現代はさまざまな素材の服があり、細かい調節も簡単にできます。衣替えであたたかい服を出したら、

ちようせつ うまく調節して、カゼなどひかないようにしましょう。

