



山崎北小学校 ほけんしつ

風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。1日の中でも気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。朝晩は少し肌寒い日もあるので、上着をはおるなど、上手に体調調節をしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

目は、ねむっている時以外、いつも働いています。そんな働き者の目を、みなさんは大切にしていますか？ 人間の体は、目だけを使っていると思っている、肩がこったり、頭が痛くなったり、全身にストレスがかかります。目をたくさん使った後は、遠くの景色を見るなどして、ゆっくり目を休めましょう。下のクイズには、目を大切にするためのヒントがかくれています。ぜひ、やってみましょう。

★ 本を読むとき、目との距離は？

① 10cm
② 30cm

★ 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

★ ゲームやスマホを使うときは？

① 時間を決めて使う
② 目が疲れたらやめる

★ 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！

目のクイズ

★ 疲れている目にいいのは？

① バランスよく食べる
② しっかり寝る

★ ①・② 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？

① 尻
② 顔

★ 尻

満足して笑う様子を表すよ

★ 視力検査に使う、この名前は？

① ドーナツ環
② ランドルト環

★ 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

★ トンボの目は何個ある？

① 2個
② 30,000個

★ 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ コンタクトレンズを發明したのは？

① ダ・ヴィンチ
② ザビエル

★ ダ・ヴィンチ

① のザビエルは日本にメガネを伝えただって

★ 10月の保健行事

視力再検査を予定しています。確認しておきましょう。

日にち	学年	持ち物
3日(月)	1年生	めがね 
4日(火)	2年生	
7日(金)	3年生	
11日(火)	4年生	
12日(水)	6年生	
13日(木)	5年生	



スポーツの観、読書の観、宿題の観、芸術の観、観の楽しみを見つけよう！

涙はストレスも洗い流す・・・？

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、涙が…。この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスと体の外へ

ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙にふくまれています。涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれます。

