

# ほけんだより10月

令和4年10月1日  
宗岡第二小学校 保健室  
(親子で読むほけんだより)

## <10月の保健目標> 目をたいせつにしよう

2学期が始まって1か月と少しが経ちました。生活リズムが徐々に戻ってきている頃かと思  
います。10月からは皆さんが楽しみにしているプールが始まります。体調管理をしっかりと事  
なくプールの授業を楽しんでください。



10月10日は「目の愛護デー」です。なぜこの日なの  
かというと、10と10を横にすると人の眉毛と目に似て  
いることが由来だそうです。  
今月は目の大切さについて学びましょう！

### 目のクイズに挑戦だ！

第1問 本を読むとき、目の距離は何センチ離すでしょうか？

- ①10センチ ②20センチ ③30センチ



第2問 子どもがゲームやスマホを使う時間は1日何時間が  
よいでしょうか？

- ①1時間 ②2時間 ③3時間



第3問 視力検査の時に使うこれはなんという名前でしょうか？

- ①ドーナツ環 ②ランドルト環 ③シー環



第4問 コンタクトレンズを発明したのは誰でしょうか？

- ①ダ・ヴィンチ ②ザビエル ③エジソン



正解は、裏のページのどこかにあるよ！

### 目が困っています こんな人はいませんか？

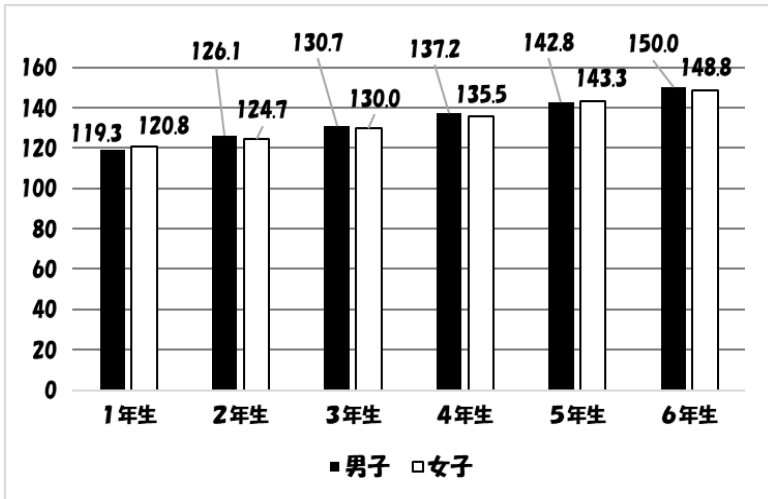
1 あたつていふよー  
髪が

2 近くて  
疲れるよー

3 乾いて  
カラカラだよー

4 どうすれば目にやさしいか  
考えてみよう！

がっきしんたいぞくていけっか で  
2学期身体測定結果が出ました！



左のグラフは各学年の身長の平均値です。1学期からどのくらい伸びましたか？身長の伸び方は、ひとりひとり違います。人と比べず、自分がどのくらい大きくなったか確認してみてくださいね。

涙は鼻からもあふれ出る！

うわあああああ～  
ヒック…。ズズ…ズビツ。  
チーン！

悲しくて、くやしくて、  
たくさん泣いたとき、なぜか鼻水も止まらなくなりま  
すよね。これ、どうしてか  
知っていますか？

それは…目と鼻はつながっているから。

目は、1本の管で鼻とつながっています。泣いたとき、涙は目からあふれるだけでなく、その管を通して鼻へも流れ込みます。だから、泣くと鼻水も一緒に出るのです。

ちなみに、このときの鼻水はほとんど涙なので、透明でサラサラ。

何度も鼻をかむと皮膚が荒れてしまうので、鼻からの「涙」も、目からの涙と同じように、やさしくぬぐってあげてくださいね。



保護者の方へ

10月〇〇予定

4日(火)	就学時健康診断
	↑5年生が会場準備を行うため下校が遅れる可能性があります。
29日(土)	学校公開日

眼科検診・耳鼻科検診について

耳鼻科・眼科検診で異常が見つかり受診が滞っていない児童、未受診の児童はプールに入ることができません。プール開始前までに必ず受診し、医師から記入していただいた治療勧告書を学校に提出してください。

答え：1③ 2① 3② 4①