

えがお

坂出市立西庄小学校
2022年 10月

秋はお米や果物、葉やカボチャ、サツマイモ等、たくさんの食材が収穫される恵みの季節です。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、涼しい風が吹きぬけて、さわやかな季節なので体を動かしたり、新しいことを始めたりするのにぴったりです♪みなさんにとっても実り多き秋となりますように。

がつ とおか

10月10日



9月に今年度2回目の視力検査を実施しました。視力が下がっていないかなとときどきしながら検査を受けた人もいました。目はとても大切な器官です。起きている間ずっと働き続けている目を大事にしてくださいね。ずっと近くを見ていると目が疲れます。そんな疲れた目を**3つの30**で休めましょう！

目を守る3つの3

☆正しい姿勢で本や画面から**3cm**目を離す。

☆**30**分に**1**回は**30**秒遠くを見て目を休める。

★ 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」

★ チャレンジ！

目のクイズ

★ 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「尻」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

世界では、年間530万人もの子どもたちが肺炎や下痢などで5才になる前に命を失っているそうです。せっけんを使って正しく手を洗えば、年間100万人もの子どもたちの命を守ることができると言われています。

今年は日本でもインフルエンザに感染した人が報告されています。手洗いは様々な感染症を防ぐことができます。10月15日はそんな手洗いについて考えて、自分が正しい手洗いができているのかを振り返るきっかけにするとよいで



石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水15秒すすぐとなんと菌やウイルスを1万分の1に減らせます！



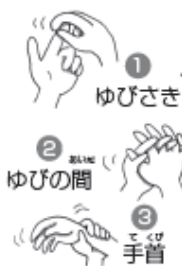
タイマーで時間を計って手洗いをしています。

1・2年生の手洗いを
見てみましょう！石けんを
付けて、指の間もしっかり
洗えています！



洗い残しが
多いポイント

5つ



忘れず洗おう！



洗い終わった後にハンカチで手をふいています。手をぬれたままにしておくと雑菌が付きやすくなります。

