

ほけんだより

10月

令和7年10月3日
相模原市立藤野北小学校
ほけんしつ

やっと秋のおとずれを感じるようになりました。秋は朝と夜の寒暖差が大きく、体調をくずしやすいので上着など服そうで調節しましょうね。また感染症もはやりだす時期です。病気に負けない体を作るためにこんなことに気をつけましょう。

①石けんでていねいに手をあらう ②すいみんをしっかり取る ③ごはんをおいしく食べる
元気なからだと心ですごしましょうね！

10月10日は 目の愛護デー



やってみよう！目についてのクイズ！

5問

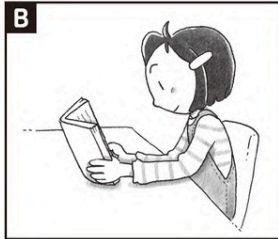
Q1

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



答えはウラ面を
見てね！

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 真っ暗
- 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

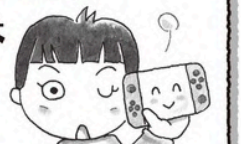


こたえ

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

おうちの方へ 感染症の出席停止の期間は次のとおりです。

<新型コロナウイルス感染症>

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
必須の療養日数	発症日を0日目として5日目まではお休み ※症状が早めに回復しても5日目までは登校できません						
症状の経過	症状が軽快した日の翌日までお休み ※症状軽快とは…解熱剤を使わずに解熱、呼吸器症状が改善している						

お休みする必須の療養日数だけでなく、**症状が改善した日にちの確認をもって登校可能日が確定**できます。そのため、**解熱し呼吸器の症状が改善したらお手数ですが学校へ電話連絡**をお願いします！

なお、発症日から10日目まではマスク着用を推奨していますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

<インフルエンザ>

	発症日 0日目	1日目	2日目				
必須の療養日数							
症状の経過							

<クイズの答え>

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っている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て。
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**