



R7.10.1 国府支援学校 保健室

朝晩が涼しくなり、山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温の変化が大きい時期は、体調を崩しやすくなります。そろそろみなさんも衣替えの時期です。秋の昼夜の寒暖差に負けないよう服装などで調節しながら気持ちよく学校生活を過ごしましょう。

10月15日は世界手洗いの日です！

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができたら、年間100万人もの子どもの命が守られると言われています。皆さんも毎日の手洗いを通して、自分の健康や世界の子ども達のことを一緒に考えてみませんか。



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

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

1 規則正しい生活を
心がける

ウ バランスの取れた
食事をとる

エ ときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q1 答え A 寝転ぶと目と本の距離が近くなってしまうよ。

Q2 答え X 前髪が長いと目に入ってしまうかも。

Q3 答え C 暗すぎても明るすぎても良くないよ。

Q4 答え 全部 規則正しい生活は目にとっても大切だよ。