

すこやか

吉田小学校保健室
第 7 号
2026.10.1



10月10日「目の愛護デー」

めざせ！
目のはかせ！

～ 目のはかせクイズ（全4問） ～



だいもん
第1問

ゲームやタブレットの画面を見るときは
どのくらいはなれるといい？

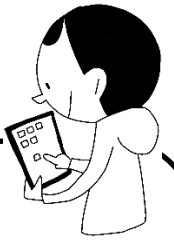
- ① 10cm（マスクのよこの長さくらい）
- ② 30cm（おたよりのたての長さくらい）
- ③ 100cm（両手を広げた長さくらい）



だいもん
第2問

ゲームやタブレットを使うときに
目のために一番よい休みかたはどれ？

- ① 30分使ったら、10分休む
- ② 何時間も使って、夜たっぷりねる
- ③ 目がいたくなったらやめる



だいもん
第3問

暗い部屋でゲームや
タブレットを使うとどうなる？

- ① 画面がはっきり見えて目によい
- ② 目がつかれて、目がわるくなる
- ③ なにも変わらない



だいもん
第4問

画面を集中して見ているときに
目におきている変化はどれ？

- ① まばたきの回数がへる
- ② まばたきの回数がふえる
- ③ なみだがたくさん出る



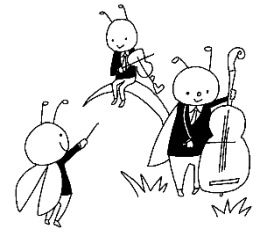
クイズの正解は、うらにあるぞ！何問正解できたかな？

全問正解できたら今日からあなたは『目のはかせ』！

ゲームやタブレットを使うときは、はなれて、休みながら、
明るい場所で使おう！たくさんまばたきをすることも忘れずに！

秋を元気にすごすために…

夏の暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になってきました。
秋を元気に心地よくすごすためのポイントを紹介します。



寒暖差



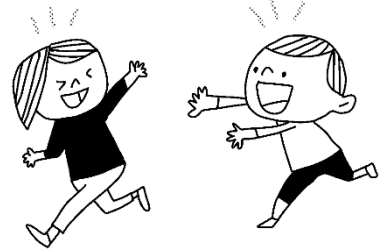
衣服の調節を
こまめにしよう

食欲の秋



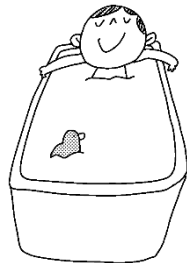
秋が旬の食べ物を
たくさん食べよう

スポーツの秋



運動しやすい季節！
たくさん体を動かそう

秋の夜長を楽しむ



夜の時間が長く感じられる季節です。
読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に
入ってリラックスしたりしましょう。

ただし、夜ふかしには要注意！

～ 保護者の皆様へ ～

11月10日(火)に1年生の希望者を対象に色覚検査を行います。明日、1年生に
検査申込書を配付しますので、ご記入いただき、学校へ提出してください。ま
た、2～6年生のお子さんでも、色の見え方に関して気になる様子がありましたら
検査をすることができますので、担任または養護教諭にお知らせください。

* 目のはかせクイズ こたえ *

第1問…②

第2問…①

第3問…②

第4問…①