

# ほけんだより

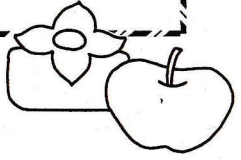
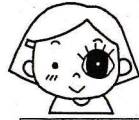


R4・9・30  
利府町立菅谷台小学校



め たいせつ  
目を大切にしよう!

## チャレンジ! 目のクイズ



**質問 1**  
ほんよ  
本を読むとき、  
目との距離は?  
A 10cm  
B 30cm



**1の答え B 30cm**  
て  
手のひら  
2つ分が  
ちょうど  
いい距離

**質問 2**  
ひんきょく  
勉強中  
だけど...よくないところは?



**2の答え** **寝ころんで**  
いること  
姿勢よく  
座って  
勉強  
しようね

**質問 3**  
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



**3の答え A** **時間を**  
決めて使う  
小学生の使用目安は  
「1日1時間」

**質問 4**  
「目〇を  
下げる」〇に入るのは?  
A 尻  
B 頭



**4の答え A** **尻**  
まんぞく  
満足して  
笑う様子  
を表す

**質問 5**  
つか  
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



**5の答え A・Bどちらも**  
えいよう  
栄養をとって  
よく寝ること  
が大切!

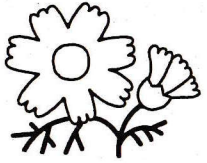
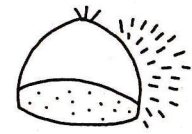
**質問 6**  
トンボの  
目は何個ある?  
A 2個  
B 30,000個



**6の答え B** 30,000個  
ちいさな目があつ  
まると  
「複眼」で  
見ているよ

10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切ななの?



ドアノブや手すり、机  
やスイッチなど、みんな  
がさわるところには見  
えないバイキンがたく  
さんいます。

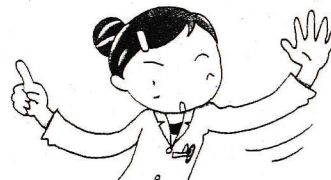


て  
手についたバイキンは、  
くちや鼻、目などから体  
の中に入って、悪さを  
します。体を守ろうとす  
る力が弱まると、カゼ  
をひいたり、感染症に  
なったりします。

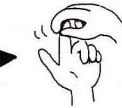
だから、**手洗い**。  
せっけんを使って、すみず  
みまでしっかり洗おう。  
そして、手を洗ったあと  
はきれいな  
ハンカチで  
ふいてね。

洗い残しが多い

ポイント5つ



1 中指さき



2 中指の間



3 手首



忘れず洗おう!

4 手の甲



5 手のひらのしわ

