

# ほけんだより



令和7年(2025年)10月1日 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ



朝晩が涼しくなり、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきましたね。1日の中でも気温差が大きいので、上着などで調節しましょう。

また、感染症も流行する時期です。9月、緑地小学校ではインフルエンザ・新型コロナウイルス・溶連菌感染症などでの欠席がありました。しっかり感染症対策をして、元気にすごしましょう！



## 秋の視力検査のお知らせ

※秋の視力検査は全員が受けるものではありません。

### 【視力検査の対象者】

- 家庭からの希望がある人
- 担任の先生から見て、教室での勉強中見えにくそうにしているなど、気になる人
- 1学期の検査結果がB以下で、まだ受診していない人

- 11月 6日(木) 1年生
- 11月 7日(金) 2年生
- 11月10日(月) 3年生
- 11月11日(火) 4年生
- 11月12日(水) 5年生
- 11月13日(木) 6年生

★視力検査を希望される方は、10/15(水)までに連絡帳で担任へお知らせください。



## 目目クイズ王になろう!



遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

**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
- 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**  に入る言葉は何かな？

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 \_\_\_\_\_

何問わかったかな？  
目に良いことはどれも  
すぐにできるものばかり。  
実際にやってみてね。

**クイズのこたえ**

**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う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よう。  
こたえは… **X**

**Q3** 部屋が暗すぎて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**