



みらい分校
保健室
令和4年10月

だんだん涼しい日が増えてきて、秋らしくなってきました。登校の時は暑くても、下校時には寒いくらいになります。登校時と下校時の気温差が3℃から4℃くらいありますから、気温にあわせて、はおれるカーディガンや長袖のシャツ、ウインドブレーカーなどがあるといいですね。



あき 〇〇の秋

〇〇の秋と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？いろいろありますよね。短い期間ですが、「いろいろの秋」を楽しみましょう。

秋の食材といえば、さんま、くり、きのこなど、おいしい物がたくさんあります。旬の食材を食べて、秋の楽しみを十分味わいましょう。

しょくよく 食欲の秋



どくしょ 読書の秋



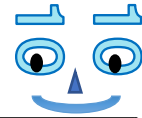
読書の秋です。いつもはゲームをしたり、動画を見たりしている人も、是非この機会に本を読んでみませんか？そして、面白い本があったら、みんなにも教えてください。

涼しくなってきた、スポーツに最適な季節です。学校の体育館開放でもスポーツはできますが、学校以外でも、何かチャレンジしてみたいくなりますね。体を動かすことで、ぐっすり眠れたり、気分転換にもなります。

あき スポーツの秋



10月10日は目の愛護デー



<p>★ 本を読むとき、目との距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ 勉強中だけ... よくないところは？</p> <p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>視力検査に使う、この名前は何？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ</p>	
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>チャレンジ!</p> <h2>目のクイズ</h2>		<p>トロボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>	<p>B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切!</p>	<p>「目」を下げる ○に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>	<p>コンタクトレンズを発明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>



お手伝いしたいけど...どうすればいいの？

目の不自由な人が一人で歩いているのを見かけたら

こんなときは声かけを /

- 立ち止まってキョロキョロしている
- 同じ道を行ったり来たりしている
- 駅のホームなど、危険な場所にいる

声をかけるときは /

- 話しかけるときは正面か、ななめ前から
- 「お手伝いしましょうか？」 「一緒に横断歩道を渡りましょうか？」など、具体的に伝える
- 体に触れるときは「右手を失礼します」など、ひと声かけてから

大切なのは「気づくこと」。声かけができなくても、点字ブロックの上には物を置かない、ふつからないように歩くなど、できることはたくさんありますよ。

