



十四山  
西部小学校  
No.6  
H29.10.02



過ごしやすい季節になりましたね。そして、秋はおいしい食べものがたくさん!!! 好ききらいをしないで色々なものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう(\*^\_^\*)

10月の保健目標  
目を大切にしよう

答えは裏を見て下さいね!

# 目のけんこうクイズ

問題1  
外からもっとも多くの情報を得ているのは、次のうちどれでしょう?

- ① 嗅覚 (におい)
- ② 聴覚 (音を聞く)
- ③ 視覚 (目で見る)



問題2  
人の視野 (目を動かさずに見える範囲) は両目で見たとき、どれくらいあるでしょう?

- ① 約90度
- ② 約200度
- ③ 約360度



## 10月15日はなんの日?



- ヒント1 日本では誰もが簡単にできること
- ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そして、もしせっけんを使って正しく手を洗うことができれば、世界中で年間100万人もの命が守られる』そうです。  
自分の体の病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。  
正しい手洗いを広げるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



## よい生活習慣で過ごせたかな?

2学期が始まってから再び行った「生活習慣チェックカード」に、みなさんしっかりと取り組みました。夏休みの反省から、前回よりもよりよい生活をしようとするみなさんの思いが伝わってきました。

いつも元気に楽しく過ごすには、生活習慣を整えるのが1番です! これからも、自分の生活習慣をたまに見直してみて、自分の将来の体のことも気遣える十西小のみなさんでいてください。いくつかコメントを紹介しします。保護者のみなさん、ご協力ありがとうございました。

### < 生活の目標 >

- 夏休みでは、なかなか守れなかったゲームを2時間以内。  
( 5年 男子 )
- 夏休み中、起きる時間がバラバラだったのでそろえられるようにしたい。  
( 4年 女子 )



### < がんばったこと >

- なつやすみよりやさいを食べた。  
( 1年 男子 )
- ゲームなどをする時間です。前はまん点じゃなかったけど今回はまん点だったのでがんばれたと思います。  
( 4年 女子 )

### < おうちの方から >

- 夏休みの反省から、お手伝いもできてゲーム時間も減らすことができました。  
( 2年 保護者 )
- なかなかゲームの時間を減らすのは難しいみたいです。私も対策を考えようと思います。気をつけなくてははいけないね。  
( 3年 保護者 )

よいところは伸ばし悪いところは改善できるようにがんば頑張ろうね!



問題1：こたえ=③視覚（目で見る）

視覚は人が外から得る情報の80~90%をしめています。ちなみに聴覚は約7%、嗅覚は約2%、触覚（触って感じる）は約2%、味覚（あじ）は約1%といわれています。

問題2：こたえ=②約200度

片目で見るときには約160度くらい。視野は動物によってちがっていて、草食動物の方が視野が広く、肉食動物の方が視野がせまいです。うさぎは360度（すべての方向）が見えるといわれていて、簡単につかまらないようになっています。