

ほけんだより

釧路町立富原小学校
ほけんだより
2024.10.1 発行

10月のほけんもくひょう
目をたいせつにしよう

目のクイズ わかるかな？

②

1つぶんかん やくなんかい
1分間に約何回の
まばたきをする
でしょう？



①

にんげん げ ぜんぶ
人間のまつ毛は全部で
なんぼん
何本ぐらい
生えているでしょう？



こたえはうらにあります

ななかまどの実が赤色になってきました。釧路にも秋がやってきましたね。

あき きせつ かんせんしょう すこ ふ
秋の季節とともに、感染症も少しずつ増えてきています。

はや はやお あさ あさ せいかつしゅうかん とどの て びょうき よぼう
早ね・早起き、朝ごはん、朝うんちで生活習慣を整えて、手洗い・うがいで病気の予防をして、

げんき あき
元気に秋をすごしましょう。

め
目 に 
やさ
優しい
せい かつ
生活を
し
知ろう！



まえ め
前が目をかけない



しせい 生活
姿勢よく生活する



あか き
明るさに気をつける

しょうじ
バランスのよい食事をする



からだ ひつよう ぶん
身体に必要な分たっぷりねる



テレビやゲーム
YouTube は
じかん き
時間を決めて
しっかり休む



じかん かい ぶん やす じかん
1時間に1回、15分くらいの休み時間がめやす

① こたえ

こども 8~18回^{かい}
おとな 15~20回^{かい}

おとなになるとまばたきは
^{おお}多くなるんだね

② こたえ

150~230本^{ほん}
上まつ毛は100~150本^{ほん}
下まつ毛は50~75本^{ほん}です。



こまめな

て
手あらい・うがいで

びょうき よぼう
病気の予防をしよう!

