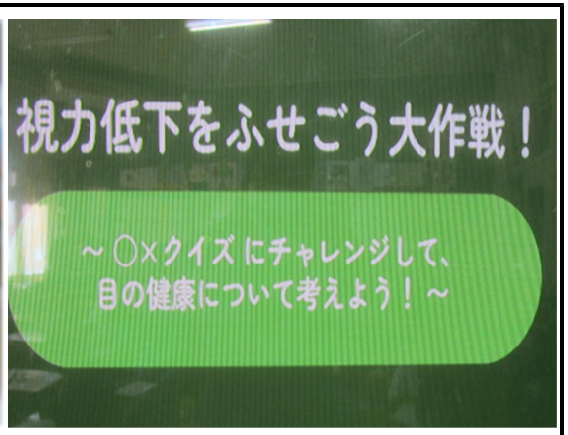
目の健康！大丈夫？







保健室で、保健委員会がリモートでクイズを出題



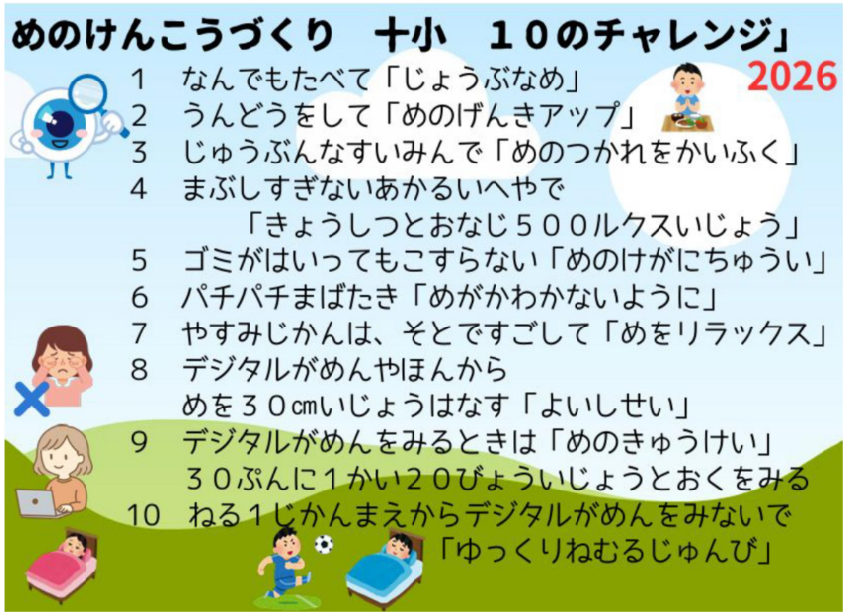








11月19日（木）朝行事に保健委員会が、リモートで目健康についてのクイズを出題しました。各クラスでは、満点目ざして真剣に回答していました。これをきっかけに、目の健康について考えてほしいと思います。保健委員会の皆さん、ありがとう。



保健委員会

○×クイズ ワークシート

視力低下をふせごう大作戦！

＿＿年＿＿組＿＿番

名前 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

クイズの問題を聞いて、正しいと思ったら「○」、まちがっていると思ったら「×」が書いてある□をえんぴつでぬりつぶしてください。

例：正しいと思ったら、「○」をぬりつぶす ○ ×

第１問 ○ ×	第２問 ○ ×
第３問 ○ ×	第４問 ○ ×
第５問 ○ ×	第６問 ○ ×
第７問 ○ ×	第８問 ○ ×
第９問 ○ ×	第10問 ○ ×

何問正解したかな ＿＿＿＿ 問正解

視力低下をふせごう大作戦！

～ ○×クイズ にチャレンジして、
目の健康について考えよう！ ～

好き嫌いをしないで 何でも食べると、
じょうぶな目がつくられる。

○ ほんとう　× うそ

戸外での活動は 視力低下を防ぎ、
目の元気アップにも つながる。

○ ほんとう　× うそ

ぐっすり 睡眠（すいみん）をとっても、
目のつかれは 回復しない。

○ ほんとう　× うそ

勉強や本を読むときは、教室とおなじ
「500ルクス以上」の明るさでおこなう。

○ ほんとう　× うそ

目にゴミが入ったときは、
手で ゴシゴシ強くこするのが 正しい。

○ ほんとう　× うそ

本やゲームに集中しているときも、意識して
「パチパチまばたき」をするとよい。

○ ほんとう　× うそ

休み時間は 外ですごして 遠くを見ると、
目をリラックスさせることができる。

○ ほんとう　× うそ

画面や本を見るときは、目から
「10cm」近づけて見るのが よい姿勢である。

○ ほんとう　× うそ

画面を見るときは、30分に1回、
20秒以上 遠くを見て 休憩する。

○ ほんとう　× うそ

寝る 直前まで スマホや画面を見ても、
睡眠には 全くえいきょうがない。

○ ほんとう　× うそ