

令和4年10月3日

_{あつ} すっぱん すっぱん すっぱん ませつ ませつ ませい あき かまり とうない までは、 さまざまな顔をもっています。

た げんき かつどう あつ よわ からだ げんき 食べて、元気いっぱい活動し、暑さで弱った体を元気づけましょう。

きぉゟ へんか ぁ いふく ちょうせつ 気温の変化に合わせて衣服を調 節 しましょう。

がつ きおん さ おお じき は ひ あめ くも ひ あさばん にっちゅう さ おお 10月は気温の差が大きい時期です。晴れた日と雨や曇りの日、朝晩と日 中でも差は大きくなります。 うえ うえ ふく かさ はたぎ としっかりきて中を 温 かくする

ことから始めましょう。風邪をひかないように服装にも気をつけましょう

10かつのほけんもくひょう

首を大切にしよう

本を読むとき、 見との距離は?

- A 10cm
- **B** 30cm







ゲームやスマホを 使うときは?

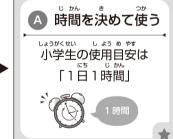
- A 時間を決めて使う
- **B** 首が疲れたらやめる

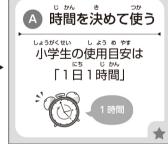
疲れている首に

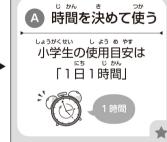
いいのは?

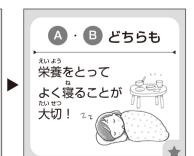
A バランスよく食べる

B しっかり寝る

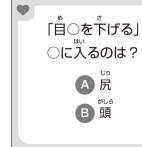












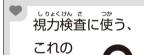


メディアを使うときのルール 紹介します!

(R4 生活習慣アンケートより)

- ☆時間を事前に決めてする。
- ☆ | 日2時間以上はしない。
- ☆平日はしない。週にⅠ日だけゲームできる。
- ☆ 勉 強 してから 必 ずすること。
- ☆寝る前は使わない。
- ☆ゲーム機によるゲームは 週 I 回 土曜日のみ。
- ☆休日はその日決めた時間をタイマーではかってテレビをみる。
- ☆食事の時は見ない。

ぜひ、いいなと思ったルールは取りいれてみてください。ルールが決ま っていない人は、ぜひこの中で守れそうなルールからためしてみてね。



**** 名前は?

- A ドーナツ環
- B ランドルト環

トンボの単は

☆ 何個ある?

B ランドルト環 ランドルトさんが考えた 世界共通の記号だよ

A 2個 图 30,000個

B 30.000個 見ているよ

保健室掲示板も 「曽」の掲示物に しています。 休み齢がにぜ ひ、覚に束てね。

コンタクトレンズを 発明したのは?

- B ザビエル





