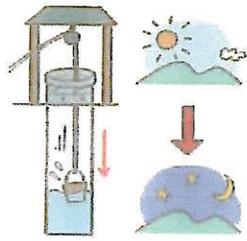




No.6 羽生東小学校 ほけんつ

あつという間?! 気温の変化に 注意

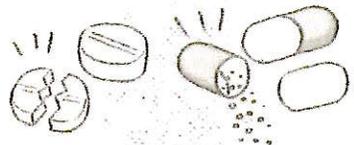


『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか? 「つるべ」とは、井戸の水をくむためにつるいてあるおけのこと。それが、深い井戸にストーンと落ちるように、あつという間に日がしずんでいくということです。実際に、夏のころに比べると、ずいぶん昼が短く夜が長くなってきました。それにとともに、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなってきました。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、気温差によるかせや体調不良を予防するようにしましょう。

10月17日~23日
「薬と健康の週間」は。

こんな薬の飲み方をしていませんか?

形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



忘れた分をまとめて飲む



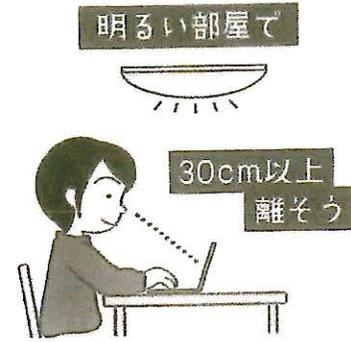
ジュースや牛乳で飲む



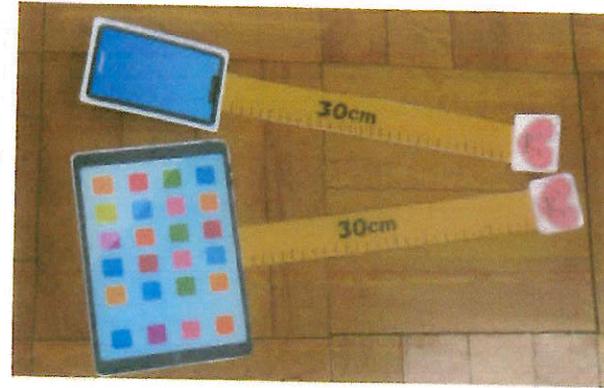
他の人からもらって飲む



10月10日は目の愛護デー



「30cmでどのくらい?」
画面から30cmを実際に体験できるように、各クラスに用意しました。やってみてね。



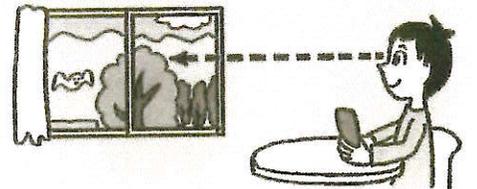
毎日使うものだから

私たちは、毎日、目をたくさん使っていますね。スマホやタブレット、ゲーム、テレビなど、やりすぎると目もとってつかれてしまいます。また、気づかぬうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。なので、時々休けいをして目を休ませてあげることが大切です。

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、目を休ませます

【20-20-20ルール】

意識してみよう!!



スマホも
タブレットも
1人1台!!
生活習慣を
目に優しい