

No. 6 井泉小学校 ほけんつ

「暑いから寒いへ...」
季節の変わりめです。



夏のころにくらべて、すいぶん昼が短く
夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ちつき、涼しさを感じられるようになりました。

秋から冬へ。朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきますが、一方で、昼間は急に気温が上がることもあるかもしれません。「脱ぐ」「着る」がしやすい服装でこまめに調節できるといいですね。



10月17日~23日は

「薬と健康の週間」

のみぐすり、ただしくつかおう!



みず水が「ぬるまゆ」で



きめられたりょうとタイミングで



あけたりつぶしたりしない



ほかの人からもらわない



10月10日は目の愛護デー

知らず知らずのうちに使いすぎてしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

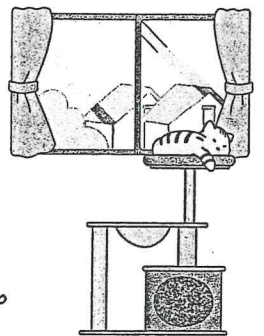
10歩先が約6m
窓の外をながめてもイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

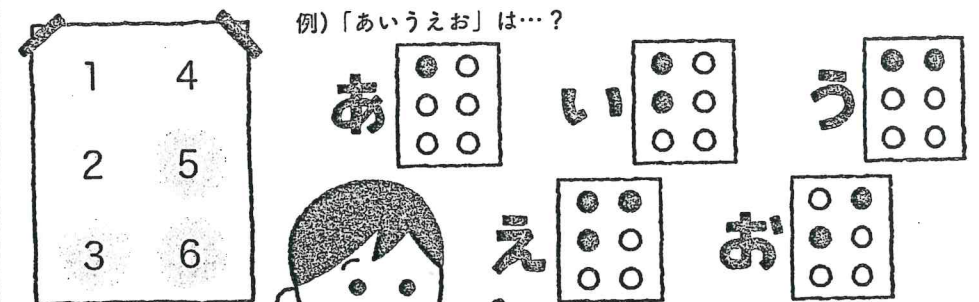
<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? つわれますよね。目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。時々、休けいけいながらデジタル機器とじょうずにおつきあいをしていきましょう。

覚えてみませんか? 点字

例)「あいうえお」は...?



一般的に用いられている点字は、横2列×縦3列の6個の点で文字や数字、アルファベットなどを表します。

