# era ter

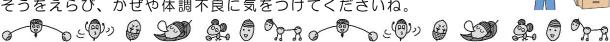
令和 4 年 1 0 月 4 日 いわくにしりつおぜしょうがっこう岩国市立小瀬小学校



ようやく暑さがおちつき、すずしさが 感じられるようになりました。1 0月は 『ころもがえ』の時期です。みなさんの

<sup>なか</sup>にも長そでを着て

いる人がふえてきましたね。天気や気温の予報をこまめにチェックして 。 服そうをえらび、かぜや体調不良に気をつけてくださいね。





10月10日は、「曽の愛護デー」です。曽の健康についてがきえ、 g を 大切にしましょう。 ポ´´丼 いっても と くが 見えづらい 人がふえて います。将来、大きな曽の病気につながることもあるので、次のこ とに気をつけてください。



口草くねて、首を怵ませる。



口ねる1時間前からは、スマホ・タブレット・ゲーム機・パソコン などを使わない。



- 口首とスマホ・タブレット・ゲーム機・パソコンの画面、首と本の が 間は、30cm以上あける。
- ロテレビを見るときは座って、画面の篙さの3倍くらいはなれる。
- ロゲームをするときは、こまめになけれるとり、遠くを見たり、 まばたきをしたりする。
- ロメディアを使うときや読書をするときは部屋を朗るくする。
- 口葥髪が肖にかからないようにする。

# ∜∥╬ӝ҅҈ѷ҈ѷ҈ѷ҈ѷѷ҈ѷѷ҈ѷ҈ѷ҈ѷ҈ѷ҈ѷ҈

### 朝の光を浴びよう

<sup>ひ</sup>日が短くなってきて、 まいきん 最近、なんとなくやる気が 出ない・・・という人は、 季節のせいかもしれませ ん。午前中にしっかり太陽 の光をあびて、規則正しい 生活をすることで、元気が で出ますよ。 朝おきたら、カ ーテンを開けて、気もちよ く1日をスタートしまし ょう。

# 運動していますか?

運動には、モヤモヤした <sup>ccs</sup> 気分をとりのぞいたり、心と が 体をリラックスさせたり、 睡眠のリズムを整えたりす る力があります。また、考え る力や覚える力を高めると も言われています。

おすすめは、軽いランニン グやダンス、運動が苦手な人 は、散歩やストレッチ、ラジ オ体操でも OK ですよ。

### ♪酔の力♪

歌うことでストレスを ฿まれなことができ、幸せ な気もちになります。ま た、脳の働きもよくなると 言われています。

歌詞の内容に気もちを こめて歌うことで、感情の 整理をすることができ、す っきりしますよ。

<sup>ぉ</sup>が頼っ子フェスティバ ルにむけて、歌の練習も楽 しくがんばりましょう!

# 飲み薬

# 飲み方と **②**タイミングをチェック ☑

#### 飲み芳

ジュースや学乳は NG。 水かぬるま湯で



病院で出された薬は 「あげない」「もらわない」



#### 開送(飲み芳)・ 開量(飲む量)を苧る



わったり 崩けたりせずに飲む



#### 。 飲むタイミング



食前…食事の 20~30 分前

**資養…資事が終わって 20~30 労養まで** 

食間…後事と後事の間

(養事の2時間後くらいがめやす)

韓龍…症状が出たときに必要に能じて

#### ⋄ 飲みだれてしまったら ◇

飲み忘れたときにどうすればよいかは薬によってちがうので、おうちの人に知らせて、お医者さんや薬剤師さんに確認しましょう。

## 保護者の方へ

京原京學 學及沒 祭 年不多原 有意 學 美 京 祭 美 京 祭

#### 学校保健安全委員会へのご参加ありがとうございました

9月14日(水)学校公開日に実施した、学校保健安全委員会では、保健安全に関する学校の取組等を紹介した後、ヤクルト様より講師をお招きし、腸や排便、望ましい生活習慣について楽しく学びました。お忙しい中ご出席いただきました保護者の皆様、本当にありがとうございました。







#### < IJ !

よいウンチを 「つくる」 「育てる」 「出す」 ためには・・・



よくねて、バランスよく食べて(よく噛んで)、 適度に運動することがとても大切です!