

ほけんだより 10月

2021.10.25
No.7
竜画川(みづ)

1日の中でも、^{キあんじ}気温差が大きいので、ぬいごり着たりできる服を**選**ぼう。たまただ^{ヒキ}時は、上着を一枚ランドセルの中へ...



朝、夕方が急に寒くなってきました。富士山にも初雪がふり、^{ヒキ}涼しく冬が近づいてきています。今年の冬も元氣いっぱい過ごせるといいな。

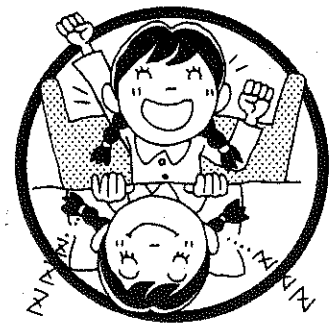
季節の変わり目の気をつけよう!!

季節の変わり目は、^{キあんじ}気温差がはげしく、^{たいちりかんり}体調管理のおむずかしい時期です。自分たちでできる^{たいちりかんり}体調管理をしながら、元氣いっぱい過ごしましょう。



バランスのよい**食事**をとろう!!
1日3食、しっかり食べよう。

しっかり**睡眠**をとしましょう。



外で体を動かして、**体力**をつけよう。

目にかくされたヒミツとは...

スパイ映画で、目にかたをかざして**認**証されると部屋の**カギ**が開く、たまただいうシーンを見たことは、ありませんか？これは目を**使**ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人**確**認に使われ始めています。

では、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？
鏡で自分の目をよく見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、ドーナツの形をしたところがありますね。これは「虹彩」といって、よく見ると、細かい線のもよみが入っていませんか？このもよりは、1人ひとり**違**うのです!!

おうちの人とくらべてみてね。

昨年とはほとんど流行しなかったインフルエンザ。今年も、しっかり**予**防したいですね。そろそろインフルエンザの**予**防接種の時期です。かかりつけのお医者さんと相談して**予**定をたててくださいね。

そろそろ...
予定をたてましょう

