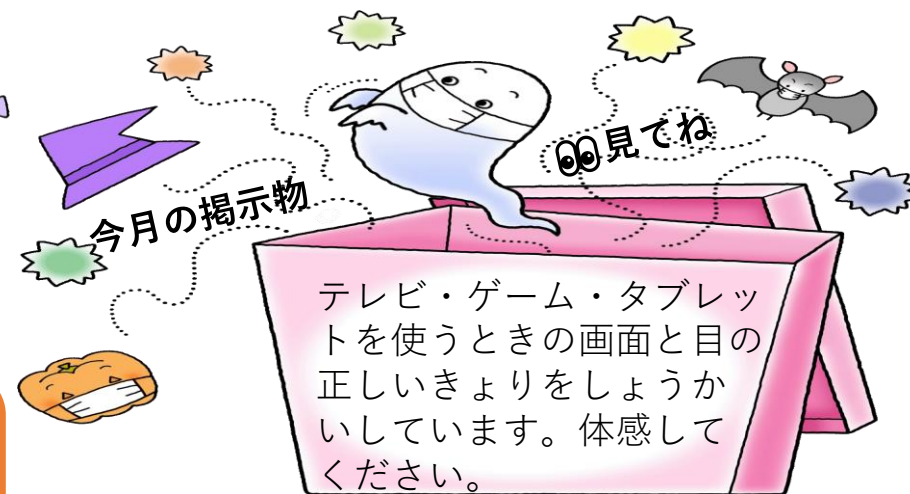




第3号
R3.10.12
旭南小学校
保健室



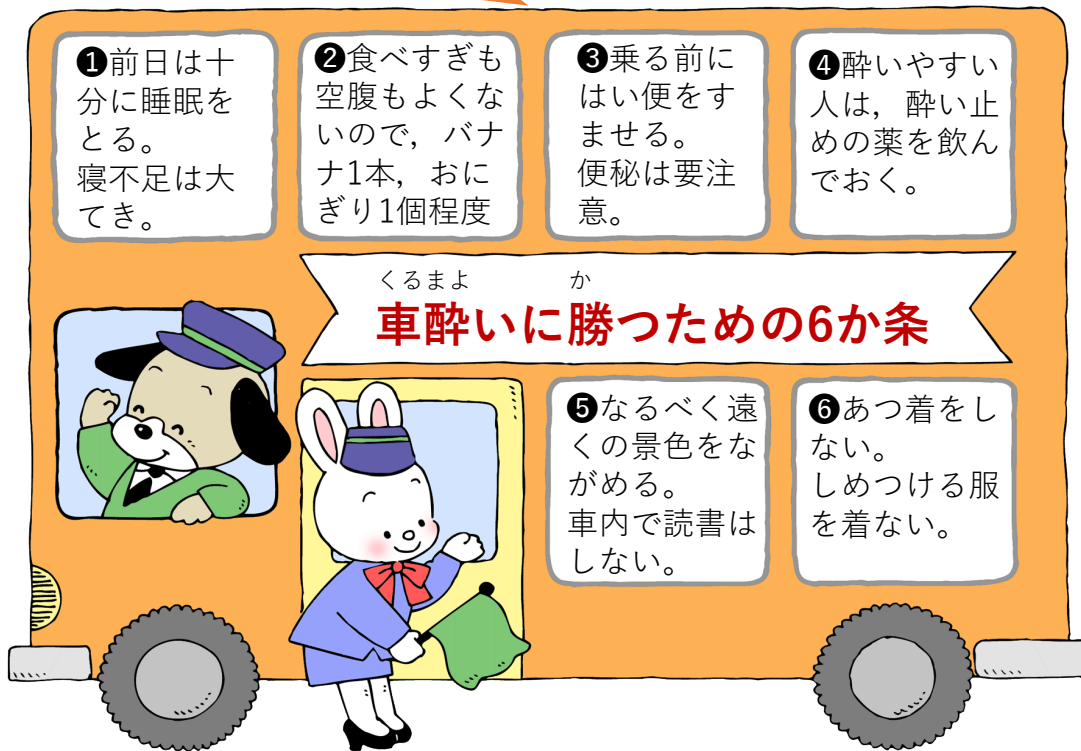
10月とは思えない気温の中、熱中症やコロナウイルス感染症の対策もしながら運動会の練習をおこなっています。よりよい運動会となるようみんなががんばっています。暑かったり、涼しくなったり体調をくずしやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ご飯」を守って規則正しい生活をしましょう。



朝の検温にご協力いただきましてありがとうございます。7:45分から昇降口で、リーバーへの入力が進んでいない児童の検温を行っております。つきましては、7:40までに入力を済ませていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

たの きのこ あき えんそく
もうすぐ楽しい秋の遠足です

車酔いは年齢で見ると小学校高学年ぐらいから酔う人が増えてきて、中学・高校生でピークにたっします。女子のほうがよいやすいとされています。
さけたほうがよい食事は、脂肪分の多い食事。梅干しやオレンジジュース、みかんなどすっぱい食べ物も、特に酔ってからは食べないほうがいいです。



くるまよ か 車酔いに勝つための6か条

①前日は十分に睡眠をとる。
寝不足は大てき。

②食べすぎも空腹もよくないので、バナナ1本、おにぎり1個程度

③乗る前にはい便をすませる。
便秘は要注意。

④酔いやすい人は、酔い止めの薬を飲んでおく。

⑤なるべく遠くの景色をながめる。
車内で読書はしない。

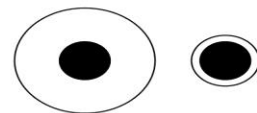
⑥あつ着をしない。
しめつける服を着ない。

見え方のフシギ 目の「さっかく」

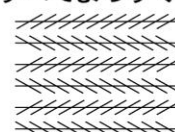
A タテの線とヨコの線は同じ長さ？



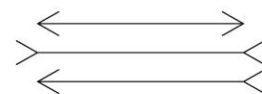
B まん中の●は同じ大きさ？



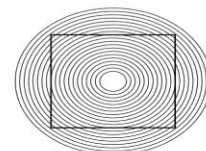
C 長いヨコの線はすべてまっすぐ？



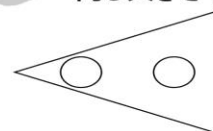
D 3本のヨコの線は同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

み
見るときの
注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、気分が悪くなったりすることがあります。つかれたら自をはなして、休けいを取りましょう。