

9/26(月)



げつ
ねっちゅうしやうしべる
熱中症し

キケン

・台風来襲の日 ・くつろぎの日 ・7-70記念

くがつ さい じ いっしゅう かん
9月最後の1週間です。



いっかげつ
どんな1ヶ月でしたか?

ラスト1週間. 楽しく元気にすごせますように

9/26 クイズ

たいない じけい はたら
体内時計がしっかりと動くために
必要なことは何でしょうか?

つき ひかり あ
① 月の光を浴びる

あさ ひかり あ
② 朝の光を浴びる

ねむ くら
③ 眠るときは真暗にする



A 9/20

あさ め さ ひる かどう
朝になると目が覚めて、昼は活動し
よる ねむ きほんてき
夜になると眠くなる基本的パターンは、
体内時計のはたらきによるものです。