

9/27(火)

熱中症し  
キケン



9月のほけん自標

規則正しい生活をしよう!

女性ドライバーの日・世界観光デー

『おはようございます』と明るいあいさつからはじまる1日は、自然と元気が出てきます。

『ありがとう』を言ったり、言われると、あたたかい気持ちになります。自分もまわりの人もあたたかい心で満たされる。ふわふわ言葉。今日は何回

言えるかな?

Q クイズ 体内時計がくるってしまったら

もとにもどせる? もどせない?

- ① もどせない
- ② もどせる (OK)

A 9/26のこたえ

体内時計がしっかり働くために必要なことは

朝の光をあびることです。

そうすると、体もうごかして活動する時間です。と脳に合図がでるからです。

