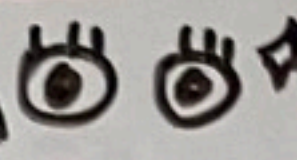


10/3(月)


げつようび  
わっちのうらや  
熱中症LV  
キケン!!





10月のほけん目標 

目の健康について考えよう

とざん ひ  
登山の日

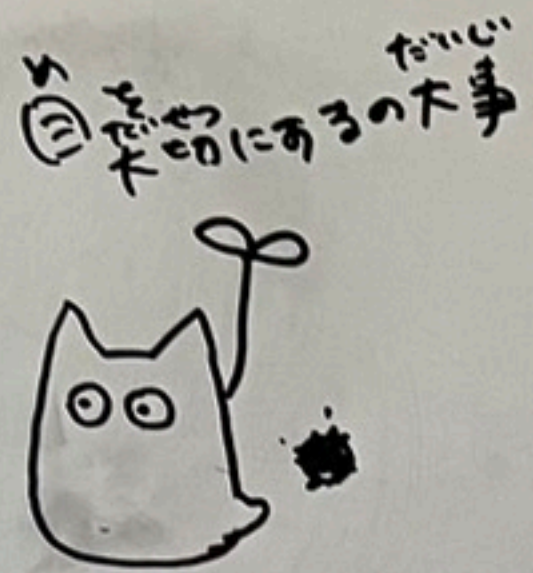
アンパンマンの日 

とさ ひ  
土佐の日 

10月です!! 秋ですね。でも、まだ暑いのので  
水分補給やぼうしをかぶって活動するなどなど  
熱中症対策もつづけていきましょう! 

クイズ 10月10日は何の日でしょうか?

- ① トトロの日
- ② 目の愛護デー
- ③ トートーメーの日



A 前回のこたえ

くる、てしまった体内時計はもどせる?  
もどらない?

正解は... もどせます!

眠る1時間前にはブルーライトの  
スマホやタブレットなどは控えましょう。

しっかり眠って朝ごはんも食べること!!

昼はしっかり体もうごかせば、体内時計も  
もとにもどります。

2週間  
つづけて



朝ごはん  
飲み物

