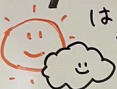


10/20(木)



はれくもり

10月のほけん自撮りの日

目の健康について考えよう

- リサイクルの日
- 豆頭髪の日
- 新聞広告の日

明るくてニコニコ、声も大きい元気な

まわしっ子のみなさん。

さらにステキな人になるため『+α』を。

朝のあいさつを返してくれる人がふえると

うれしいですよ

小さな声でもOK
目も合わせなくてもOK
まずはやってみよう!

こうせいの先生も
おはようとしてました

クイズ

涙にはストレスをへらす効果がある？

- ① ある
- ② ない

こたえ

① ある



泣いたあと、スッキリして心が軽くなったことは

ありませんか？

涙を流したあとは「リラックスモード」に切りかわるからです。

ストレスの成分が涙にふくまれて、涙と一緒に体の外に流れでることでストレスがへります。