

つかれがたまっていますか？

9月も暑い日が続き、体調をくずす人が増えています。

「つかれているなあ...」「調子が良くない...」というときには、

水分を多めにとる

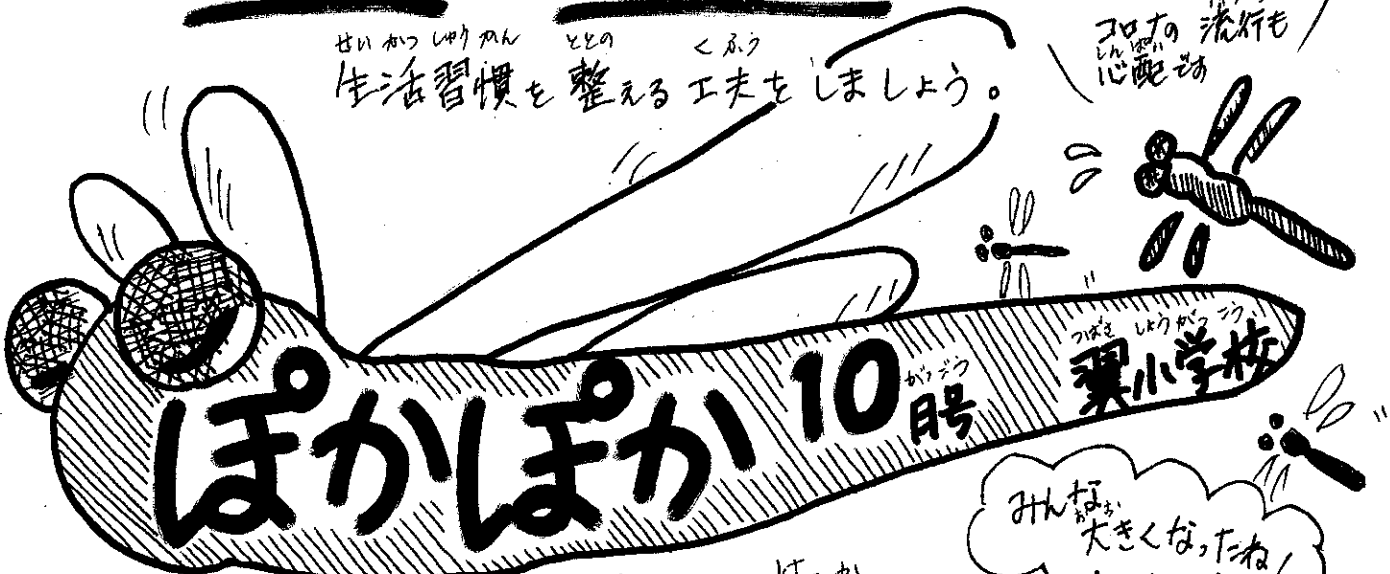
家を出る前に体温を測る

早めに寝る

朝食を食べる など

生活習慣を整える工夫をしましょう。

インフルエンザの流行も心配



みんな大きくなつたね!

9月の身体測定の結果(平均)

身長

体重

身長

体重

<p>男子</p>	1	119.8	21.9
	2	125.3	24.4
	3	129.3	27.5
	4	137.0	33.8
	5	139.3	35.1
	6	148.8	42.2
年		cm	kg

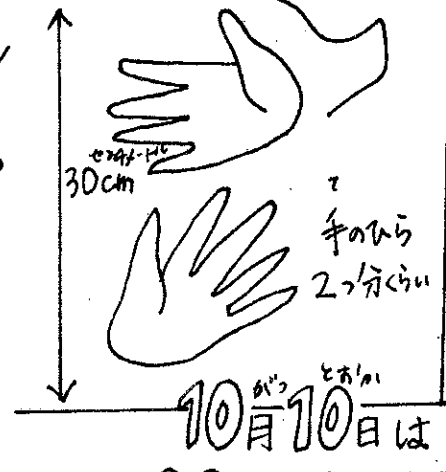
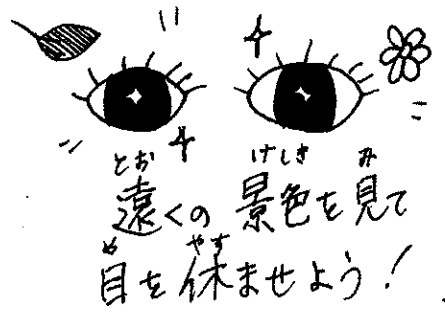
<p>女子</p>	1	117.2	20.6
	2	124.4	25.1
	3	130.5	28.9
	4	137.3	32.9
	5	142.9	36.7
	6	148.5	42.1
年		cm	kg

目^めが^に苦^に手^がなこと

- × 千^ち千^ち千^ちする・まぶ^{まぶ}しいもの
- × 目^めも^め二^にする・強^{つよ}くお^おす
- × 目^め薬^{ぐすり}も^もさ^さし^しす^すぎ^ぎる

× 近^{ちか}くも長^{ちやうじ}時^{かん}間^み見^み続^{つづ}ける

机^{つくえ}や画^が面^{めん}は 30cm
 くら^{くら}い 離^{はな}して 見^みよう!



使^{つか}う回^{かい}数^{すう}や
使^{つか}い方^{かた}も守^{まも}る

人^{ひと}か^から借^かりな^ない
自^じ分^{ぶん}専^{せん}用^{よう}に^にす^する



けがを^を防^ぼごう!

運^{うん}動^{どう}会^{かい}が 近^{ちか}づい^いて 来^きて 体^{からだ}を た^たく^くさ^さん
 か^かす^すこ^こと^とが あ^あり^りま^ます^すが、け^けが^がに^にも^も気^きを
 ① 準^{じゆん}備^び運^{うん}動^{どう}を^をす^する
 ② 動^{うご}き^ぎや^やす^すい^いる^る 腹^{はら}そ^そう^う・く^くつ
 ③ 運^{うん}動^{どう}を^をす^すい^いる^る 前^{まえ}と^とし^した^た 後^{あと}に^に水^{みづ}分^{ぶん}を^をと^とる
 ④ ル^るール^{ール}を^を守^{まも}り^り、広^{ひろ}い^いと^ところ^ろで^で遊^{あそ}ぶ
 こ^こと^とを^を心^{こころ}が^がけ^けま^まし^しよ^よう

