

ほけんだより 9月



11月 起きるかわからないのが
地しんです! グラグラ地し発生!
さあ どうする?!

① ゆれたら つくえの下にもぐろう。



地しんのゆれは、どんなに長くても、どんなに
大きくても1分ぐらいいだと言われています。

大きなゆれがおさまるまで、じっとがまんしていよう。

② ゆれがおさまったら、くつをはいて、頭をまもるものをもつて 外に 逃げよう。

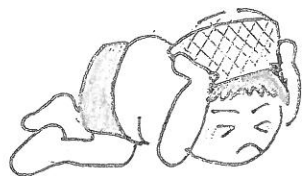


頭をまもって、足もとやまわりをよく見て動こう。

とちゅうで、またゆれはじめたら……

『ダンゴムシのポーズ』

体をまるめて、手で頭をまもります。



ぐっすり ねむるためには……?

じと体のつかれをとるには、じゅうぶんな すいみんが大切です。

かいてきな すいみん のため……



110ジャマヤシャツが
きれいだと
気持ちがいいね。

まくらは、自分に
あったものを。



ぬる前には
もう 食べないよ!



夜ふかし しないで 決まった時間に
ふとんに入ろう。

おやすみ
なさい
zzz



すいみんは、大脳を休ませる たった1つの方法です。



みなさんの頭の中にある大脳は、いろいろなことを
考えたり、おぼえたりするので、とてもつかれやすい
のです。じゅうぶんな すいみんは 大脳を休ませるため
に必要です。明日のために、おやすみなさい!