

こころ
心のつかれをとる。

あす こころ
明日の心をととのえる

のう
脳はからだのほかの部分と同じように

ねむることによつてつかれをとっています。

のう はたら
つかれた脳は働きがにぶくなつて

かんが い い かん
ものごとを考えたり、生き生きと感じたり

することができなくなつてきます。つまり

かんが かん こころ
考えたり感じたりする心がつかれているのです。

のう つぎ はたら
つかれがとれた脳は次のような働きをします。

① ① ①
こころ お
心を落ちつかせ、いらいらをなくす。

② ② ②
おぼ わす
ものごとを覚え、忘れなくする。

③ ③ ③
き しゅうちゅうりやく
やる気や集中力をつける。

とき
いらいらする、けんかをしたくなる、やる気がないという時は

ぶそく かんが
ね不足ではないか考えてみてください。

がっ たち いく がんか じびが なりか しか やくざいし
10月25日(木)は、眼科・耳鼻科・内科・歯科・薬剤師の

こうい かいぎ
校医さんたちとの会議があります。4年生～6年生のみなさんから

けんこう しつもん
健康のことで質問があつたら教えてもらうことができます。

うち かつ べつ
ます。(お家の方には別のプリントがあります。)聞きたいことが

あつたら した か ほけん しつ も
あつたら下のらんを書いて保健室に持ってきてください。

けんこう こと について 聞きたいこと、質問など

