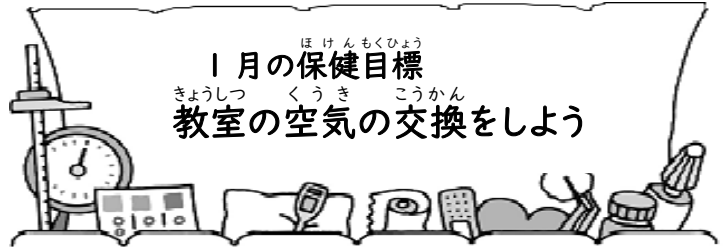


すくすく



1月の保健目標
教室の空気の交換をしよう

志木市立志木第四小学校 保健室 R5,1

今年も、みなさんが健康にすごせますように。元気のヒケツの○に入る文字は？ ○文字だけを左から読むと？

○ んどいなと思つたときは、
早めに休もう。

○ こへ行くときも、忘れないで、
「ハンカチ・ティッシュ・マスク」

○ ヤグで大笑いするのも、
健康にいいってしつている？

○ むさ対策には、
3つの首をあたたためよう。

○ んどうは、うっすら汗を
かくくらいしてみよう。

元気のヒケツは、ほかにもありますね。今日から始められることを探して取り組んでいきましょう。

元気のアドバイスをお届けしよう！

困っているしもうせさんに合うアドバイスを線でつなごう。

<p>時間がなくて…</p> <p>朝ごはんを めいてしまっせ</p>	<p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい</p> <p>食べすぎて しまっせ</p>	<p>いつもより10分早く 起きてみよう</p>
<p>休みの日は</p> <p>遅くまで 寝てしまっせ</p>	<p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？</p>
<p>ゲームを すると</p> <p>長い時間 続けてしまっせ</p>	<p>お風呂で ゆっくり温まろう</p>
<p>体が</p> <p>冷えてしまっせ</p>	<p>ひと〇30回 かんでいるかな？</p>



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しもうせさんへ

より