

すくすく



ほけんもくひょう
1月の保健目標
きょうしつ くうき こうかん
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

ことし 今年も、みなさんが健康にすごせますように。 げんき 元気のヒケツの○に入る文字は？ まるもし ひだり よ 〇文字だけを左から読むと？

○ んどいなどと思つたときは、
はや やす おも
早めに休もう。

○ こへ行くときも、忘れないうで、
わす
「ハンカチ・ティッシュ・マスク」

○ ヤグで大笑いするのも、
おあわら
健康にいいってしっている？

○ むさ対策には、
たいさく
3つの首をあたたためよう。

○ んどうは、うっすら汗を
あせ
かくくらいしてみよう。





げんき 元気のヒケツは、ほかにもありますね。 きょう 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。

じかん 時間がなくて…

朝ごはんを
めいてしまっせ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

食べすぎて
しまっせ

いつもより10分早く
起きてみよう

やすみの日は

遅くまで
寝てしまっせ

じかん 時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまっせ

お風呂で
ゆっくり温まろう

寒いから
毎日寒くて

体が
冷えてしまっせ

ひと30回
かんでいるかな？



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