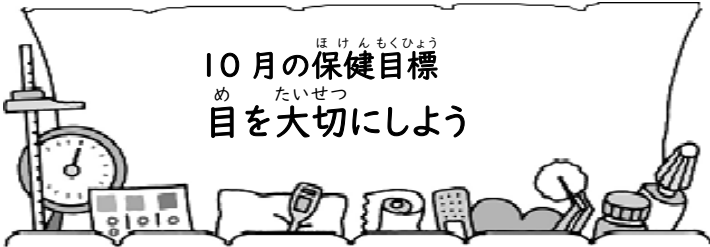


# すくすく



志木市立志木第四小学校 保健室 R4,10月

～早寝・早起き・朝ご飯・スッキリうんち～

目の健康にも

かぜ対策にも

**大切**なのは…



**食事**

栄養バランス  
よく食べよう

しょくじ



**運動**

外で体を  
動かそう

うんどう



**睡眠**

目も体も  
休ませて

すいみん

目が困っています

こんな人はいませんか？



うんどうまえ

**運動前にCHECK**



髪は結んで  
いますか？

汗ふき  
タオルは  
ありますか？

体調に変化は  
ありませんか？

つめは切って  
いますか？

水筒は持って  
きましたか？

くつのサイズは  
合っ  
ていますか？

くつひもは  
ほどけて  
いませんか？