

ほけんだより 5月

へいせい ねん がつ にち
平成28年5月18日

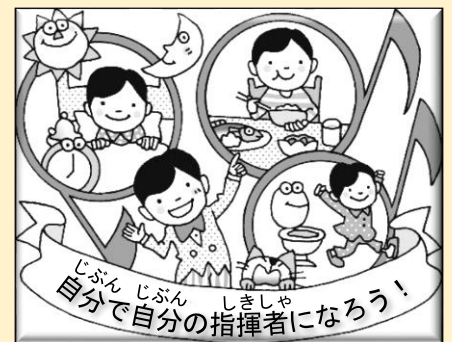
にしきしょうがっこう ほけんしつ
錦小学校 保健室

あたらしい 学年が始まって1ヶ月が過ぎました。あたらしい 学年には慣れましたか？慣れるのは、いいことです。しかし、そのぶん、ドキドキきん 張した気持ちもなくなってきて、いままでのつかれが出てきやすくなります。そんなときこそ、せいかつ ととの たいせつ 生活リズムを整えることが大切です！

がつ ほけんもくひょう
5月の保健目標は、

せいかつ
「生活のリズムをつくろう」です。

せいかつ す からだ こころ げんき
よい生活リズムで過ごしていると、体も心も元気になります。
はんたい からだ こころ ちょうし わる
す。反対に、体や心の調子が悪いと、がんばりたくてもがんばれません。どうしたらよい生活リズムをつくることができるか かんがえてみましょう。



せいかつ
あなたの生活は
どうかな？

ぜんぶ
全部「はい」なら、
せいかつ
よい生活リズムがつく
れています。学校でも
がっこう
元気に過ごしているは
げんき す
ず★

「いいえ」のところ
がある人は、できるこ
とから直してみよう！

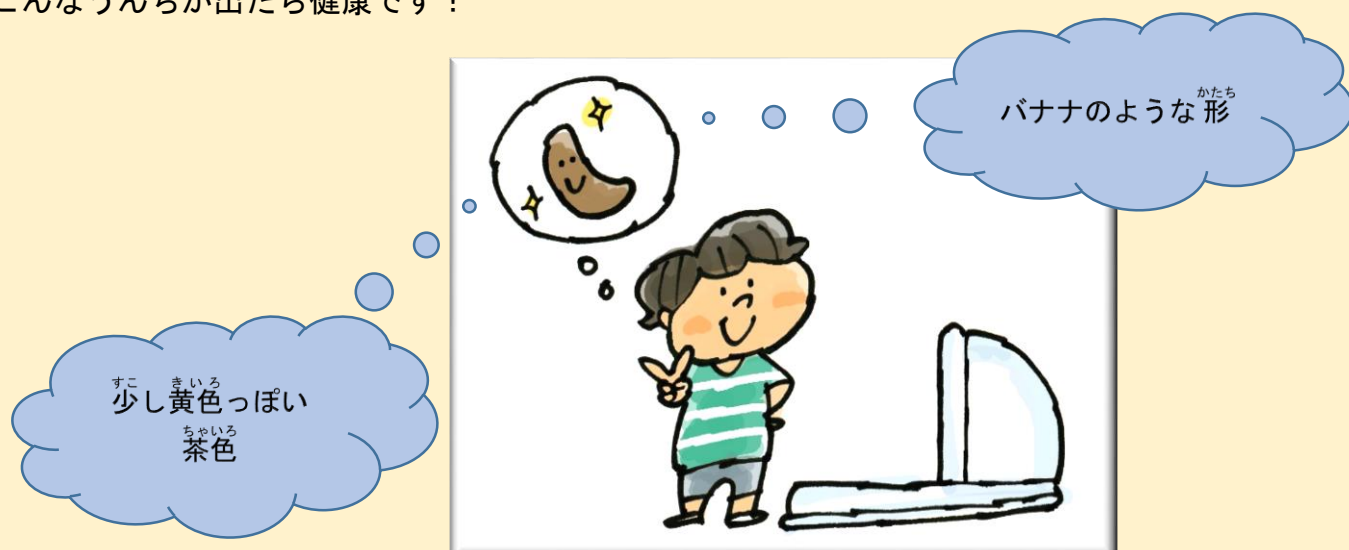


★ 健康クイズ ★

トイレをすませたあなた。どんなうんちが出たら健康でしょう？ ※答えは裏を見てね！

★ ^{けんこう}健康クイズ^{こた}答え ★

こんなうんちが^で出たら^{けんこう}健康です！



トイレをすませたら、^{じぶん}自分のうんちをチェックしてみよう。