

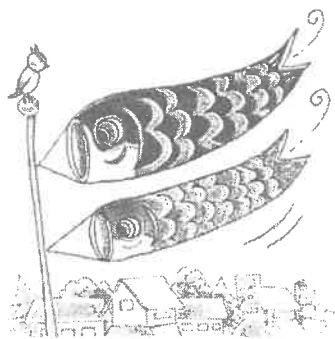
ほけんだより 5月

R3.4.30

裏磐梯小

保健室

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手につきあうには、自分に合った工夫が必要です。誰かに不安な気持ちを話したり、ときにはゆっくり休んだりしながら、バも体も元気にならう。



5月 ほけんの目標
自分の健康状態を知ろう
朝食をしっかりとろう

毎朝のマラソントimeで体力をつけるために

走ることは、どんなスポーツにも必要な体力をつけることができます。また、バのリフレッシュにもつながります。



☆ 早寝・早起きをする

マラソントimeにパワーを
出せるように早く寝て
パワーをためよう。



☆ 毎日 朝ごはんを食べる

実は、朝早起きしたばかりの体は
おなかも豆もエネルギー切れ。
体にエネルギーを入れよう。

運動するときに
力を付けること



準備運動を
しっかりとしよう。



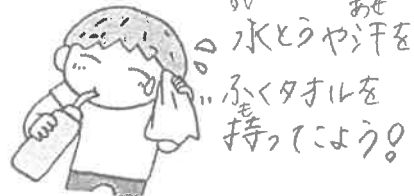
具合が悪いときは、
無理せず休もう。



手・足のつめは
温めておこう。



足に合った
はきなれたくつを
はこう。



水と汗を
ふくタオルを
持ってよう。



ゴールデンウィークも規則正しい生活をしよう

今年のゴールデンウィークは、5連休です。せっかく学校の生活リズムになった体のリズムをくずさないように過ごしてください。お出かけするときは、手洗い・うがい・マスクを忘れず、コロナにも気を付けましょう。
楽しいゴールデンウィークを過ごしてくださいね。