

夏休み 元気になせよかな?

夏アロ check!!
してみよう。



2022.8.26 NO.7 竜王西小・ほけんしつ

スタートから始めて、

「はい」, 「いいえ」に答えてね。さて、みんなはどのように「こどろ」をつくのかな??

スタート

毎朝、早起きが
きちんとでき
ましたか?
おはよー

つめたいものの
食べすぎ
のみすぎに
気をつけましたか?

けがや病気など
をしませんでしたか?

好き・好きを
しよいで、何でも
食べてい
ましたか?
おいしいよ。

テレビやゲームの
時間を
1日〇時間と
決めてできましたか?

外に出て、体を
動かしましたか?

外に出る時には
熱中症対策を
していま
したか?

毎日しっかり
はみがきを
しましたか?
ピロピロ
スッパリ

外から帰ったら
必ず手あらい
がいをして
いましたか?

食事の前・トイレの
あと、手あらいをして
いましたか?

お風呂に入って
いつもより
しっかりと
洗っていましたか?

すばらしい!! 夏アロです!

夏休み、元気いっぱい
すごせようですね♡
2学期もこのまゝ元氣
にいきましょう!!



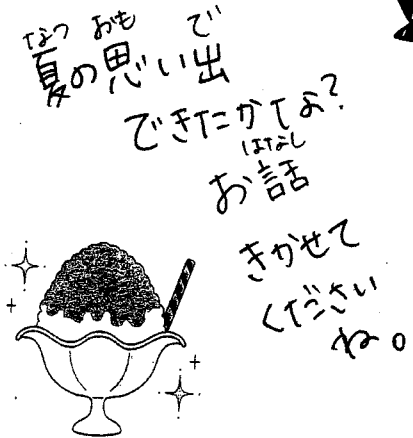
あと少しで、夏アロです!

少し見直すことで、元氣
いっぱい、すごせそりです
ね。生活リズムを見直
してみましょう。



来年こそは、夏アロに...

元氣になすすのために、
しっかり生活リズムを
ととのえよう。2学期
モードに切りかえよう!!



夏休みモードから 2学期モードへ スイッチON!!

なが——い夏休みのあとは、朝起きられなかつたり、体がだるくてやる気が出なかつたり...、ながなが 2学期モードに切りかえられてよいですね。そんなときにはおやすみの朝のすし方です。

3人の中で

目がさめても「よかよか」起き上がれてよい。そんなときは、ストレッチがおやすみの♡

その1 のびのびストレッチ

① あおむけのまま
両手は上に、
両足はつま先を
下にむいて。



せむしのびをして
5秒キープ。
フッと力を
ぬく。
3回くり返す。

② あおむけのまま
「大」の字をつくり、
グーッ



とのびて5秒
キープ。フッと
力をぬく。
3回くり返す。



その2 グー-い-グーグーストレッチ

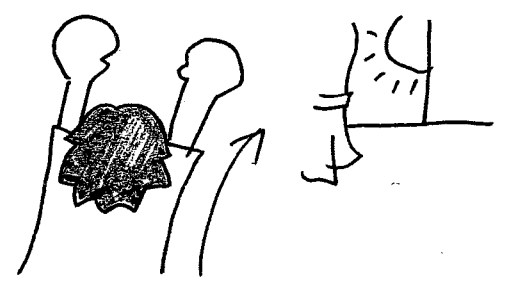
① あおむけにねにま、手足の指に力を入れて、グーッとグーを作る。その後、指の力をぬいて、い-にする。ゆっくり5回、くり返す。



② 手首・足首を右まわり、左まわりで5回ずつまわす。

3人から出たら...

カーテン、まどをあけて、太陽の光をあびよう。朝の空気をすいこんで、そのまま全身をのびしても、気持ちがいいですよ♡



朝の時間、1本も1本もスッキリ目を買まして、元気に1日をスタートさせましょう!!

2学期の保健健行		身体測定
8月29日(月)	5・6年生	身長と体重を測ります。
30日(火)	3・4年生	体育着の半そで・半ズボン
9月1日(木)	1・2年生	を着てきてください。