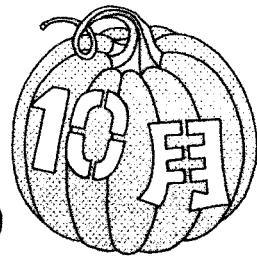


# ほけんだより



2023.10.23  
No.7  
音面小・ほけんし

10月... 秋です。スポーツの秋、  
読書の秋、食欲の秋...  
どんな秋にしようかな？  
みんながえがおいっぱい秋になったら  
うれしいです！



元気 いっぱい えがおいっぱい 秋  
にしよう！！

季節の変わり目、1日の気温差がはげしい日が多い  
です。しっかり体調管理をして、元気いっぱい生活してくだ  
さいね。



規則正しい生活  
リズムです。

自律神経をととのえるため  
にとても大切です。

自分で調節しやすい  
服をえらぼう

ぬいぐるみ着にしやすい



入浴して  
体をリラックス  
させましょう



38~40℃  
15~20分お湯あめ