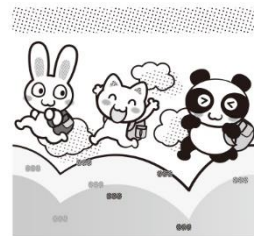


ほけんだより



いつもとちがう

まいにち
毎日で

つか
疲れ は出で
いませんか？



からだ
体のピンチ に気づいたら...

こんなことを
ため
試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う

おまけ・・・おすすめリラックス法

「ゆったり呼吸」→3秒かけて息をすう。肺いっぱい息をすいこむイメージで。

6秒かけて息をはく。ゆっくりはくと苦しくないよ。

4月の保健目標は「自分の体を知ろう」です。

そこで、体についてのクイズ!!みんなは何問正解するかな??

(1)目が見つかった時、どうすればつかれがとれる?

- ①ゲームをおもいきりする ②遠くを見て目を休める ③テレビを見る



(2)ほんとうにある筋肉はどれ?

- ①タイ筋 ②ヒラメ筋 ③カツオ筋



(3)むし歯をつくる菌は、なんという名前?

- ①ミュータンス ②プラーク ③バイキンマン

答え(1)②、(2)②、(3)①