

ほけんだより あんさんぶる

令和4年11月8日
上美生小学校保健室 No.15
文責：遠藤 弥那



みんながんばっていますね。おつかれさま！

いよいよ学習発表会まであと少し…。練習がはじまってから本番まで、約3週間。学習発表会の準備をメインで進めるためにがんばってきた高学年のみなさん。いつもキラキラの笑顔と元気なすがたで、みんなを盛り上げてくれた中学年のみなさん。げきに音楽、おどりにあいさつ…たくさん覚えることがあったけれど、あきらめずにがんばった低学年のみなさん。みなさん本当によくがんばっているなあ毎日思う えんどうです。

ここまできたら、あとは体調やけがに気を付けて、楽しむのみ！ さいごまで楽しもうね😊

まいにちはやね！

すいみんは、ねむっている間に頭の整理をしてくれるよ。

たくさんねて、次の日も頭スッキリでがんばろう！



おふろにゆっくりつかる！

おふろでリラックスして、心も体もほぐしてあげよう。

次の日のダンスがもっとキレッキレにおどれるかも！



ごはんをしっかりと食べる！

どんなに食よくなくても、少しでも食べられるものを食べよう。

楽器もげきのせりふも、力いっぱい！



こまめに気分てんかんをしよう！

心のつかれは分かりにくいもの。

休み時間は思いっきりあそんだり、好きな音楽や食べ物を食べたりしよう♪



こころ からだ

心と体の

ゆるゆるストレッチ

犬の字ストレッチ

ゆかやベッドに

ねころがります。

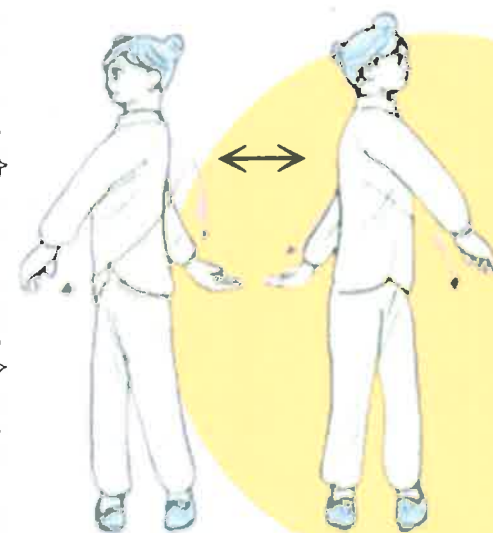
体の力を全部めいて、

目をとじます。

そのまま5分くらい

ゆっくり息をして

みましよう。



うでぶらぶら ストレッチ

足をかたはばに
ついて立ちます。

うでを少しずつ

ぶらぶらして、

さいごに大きく

ぶらぶらします。

見てたよー！



がんばってたの
いいばい

ほなまるシロップ
かけちゃう



シューー