げんきっこ

2026・11・2　上戸祭小保健室　No. 8



冷たい風が吹き朝と夜が寒くなってきました。寒くなると部屋を閉め切りがちですが、こまめな換気が大切です。あたたかい服でしっかり防寒し、空気も入れかえて元気に過ごしましょうね。

運動会で全力を出すために



じゅんびたいそうをしよう！

ストレッチでけが予防





走りやすいくつをはこう

足にあったはきなれたくつで！



つめを切ろう！

自分や友達がけがをしないために切っておこう



水分ほきゅうをしよう！

のどがかわく前に飲むのがポイント！

しっかりねむろう！

毎日しっかりねて体を整えよう



朝ごはんを食べよう

全力を出すパワーをつけよう



じぶんにあったくつをはこう！



運動会にむけてくつが小さくなっていないか確認しましょう。新しいくつを当日にはくとくつずれができて足がいたくなることがあります。上の絵をよく見て自分にあったくつをはき，自己ベストが出せるようにがんばってくださいね！

カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感して　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

少しずつ大人に変身

小学校高学年から高校生くらいの間は、みなさんの体は大きく成長します。ただし、その成長には個人差があります。なかなか背が伸びない、毛深くなってきた、声が出しにくい…など、体のことで悩んだり、不安になったりしたら、ぜひ保健室で話してみませんか。保健室は、悩みながら少しずつ大人になっていくみなさんを応援しています。



ストレスとの向き合い方



あなたにとって、何がストレスですか？　どんなときに、感じますか？

じっくり考えてみると、見えてくることがあります。ただし、あまり考えすぎず、「ま、いいか」と肩の力を抜くのも、ありです。

ストレスは、よい緊張になって「よし、頑張ろう」と背中を押してくれることもあります。ストレスと上手につき合っていきましょう。