和琴小学校ほけんだより 令和7年11月11日 No. 18



すまいる

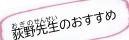


発育は学習発表会があったり、学は実習生の発生が来ていたりとワクワクドキドキがたくさんですね。でもその労、応もいそがしくなります。ときどき「ほっ」とできる時間も失切にしましょう。そして、これからはかぜやインフルエンザがはやる時期です。応も徐もポカポカにして、先気にすごしましょう!



ほっとひと息! 心をほかぼかに!

みんなの前で発養したり、スポーツの大公に出たり…がんばることは とってもすてき!でも、添にも「徐けい時間」がひつようです。



こころ **心 をあたためる 4 つの方法**



- ①ゆっくり深呼吸をする。
- ②替くてあたたかい飲みものを飲む。
- ③好きな音楽をきく。
- ④今日できたことをひとつ憩い出す。

「応が疲れたな」そんな自があっても失業美。
愛心できる人に話すこと
でふがあたたまることもあります。
変勢先生もいつでも話をききますよ。

チャレンジ!! 616100の目のイス

1 1月1 2日は…いい皮ふの日

- ?? 鼕い時期に、朧がかゆくなるのはどんなとき?
- ①運動したあと ②浴たい嵐にあたったとき ③テレビを覚ているとき

寒い嵐やストーブの温嵐で、皮ふの水浴がうばわれてカサカサに。 お嵐呂上がりに保湿用クリームをぬると、かゆみを防げます。



1 1月26日は…いい風呂の日

?? お嵐宮でお湯につかると、一体だけではなく〇〇も薀まる。

お湯につかると、**体だけではなくリラックスできて「心まで あたたまります。酸れやストレスも和らげてくれますよ。 こたえ:①



1 1月29日は…いい肉の日

?? お肉を食べるときに「よくかむ」とどんないいことがある?

①かみ応えを楽しめる ②においを楽しめる ③消化がよくなる

かむことで食べものが編かくなったり、だ蔆が出たりします。 すると、消化がよくなりお腹にもやさしいのです。 こたえ:の

