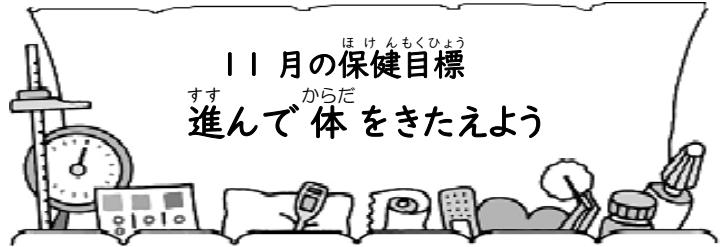


# すくすく

志木市立志木第四小学校 保健室 R4, 11月



## ～早寝・早起き・朝ご飯・スッキリうんち～

運動会では皆さんの全身を使った踊りに、体がとても大きく見えました。徒競走では、息もせず走りこみ力いっぱいゴールする姿もみられました。

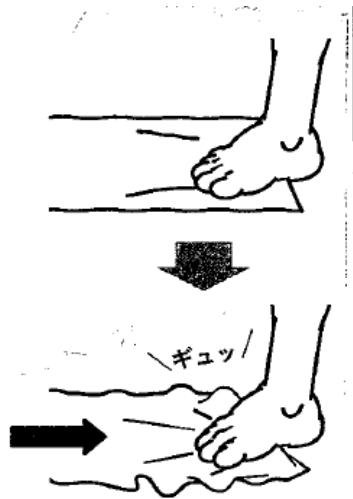
11月の持久走。薄着で、ひふをきたえて、免疫力もアップしていきましょう。

長い距離を走るために、眠る時間をしっかりと、練習をしていきましょう。靴のサイズに気をつけ、股関節や足首のストレッチをしておきます。

- ①段差にたち、かかとをあげて5秒。  
\*かかとはあがっているとき親指に全体重をのせる。
- ②かかとをさげて5秒。  
**10回を1セット**



- ①床の上のタオルに足をのせる。
- ②指の曲げ伸ばしでタオルを引き寄せる。  
**3回を1セット**



ねえ!おしえて!

## どうしてむし歯ゼロなの?

1 おやつは時間を決めて

だらだら食べないよ

じかんき

2 よくかんで食べる

めざせひと口30回!

1. 2. 3...  
... 29. 30

た

3 甘いジュースは控えめに

お茶や水を飲んでいるよ

ごくごく

あま ひか

4 ていねいに歯みがき

特に寝る前はしっかりみがくよ

は