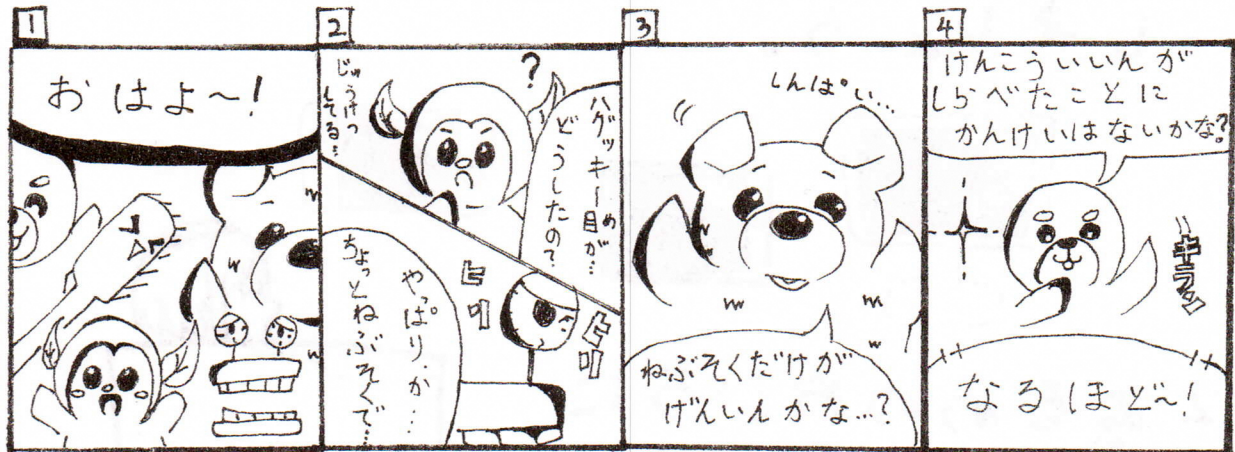


# けんこういいんかいだより 奥山小

令和3年10月

## 保健室のキャラクターたちのある日のできごと

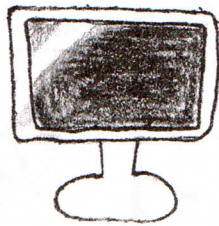


よいすいみんをとると、いいことがいっぱい!

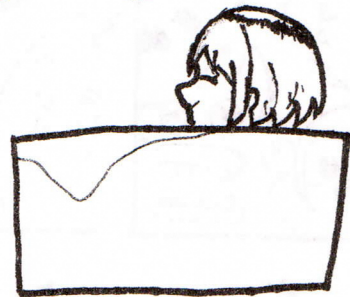


ぐっすりねむってすっごく<sup>め</sup>り目ざめる  
よいすいみんについてしらべました。

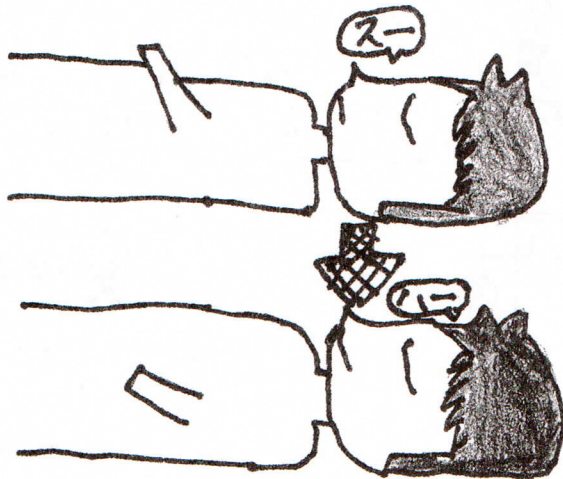
1 ねる1時間<sup>い かん まえ</sup>前になったら、ゲームや  
タブレット、テレビはやめるように  
しましょう。



2 ねるめのおふろに  
<sup>はい</sup>入りましょう。



3 こきゅうほうで  
リラックスしましょう。



はな  
鼻から息<sup>いき</sup>をすう  
↓ (3秒)  
息<sup>いき</sup>を止<sup>と</sup>める (2秒)  
↓  
くち  
口から息<sup>いき</sup>をはく  
(5秒)

4 へやのあかりを  
くらくしましょう。

