

# けんこうだより

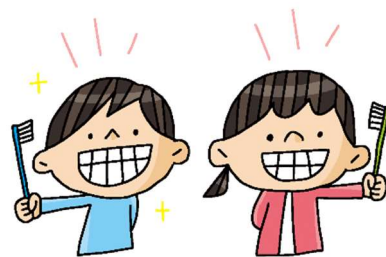


保健室

## 『保健室からこんにちは!』

みなさん、お久しぶりです! 毎日元気にすごしていますか?

- ① 朝はきまった時間に起きていますか?
- ② 朝ごはんはしっかり食べていますか?
- ③ 歯みがきは毎日3回やっていますか?
- ③ 体を動かすことは何かしていますか?
- ④ 排便(うんち)はスムーズに出ていますか?
- ⑤ 夜はぐっすり眠れていますか?』



今、保健の先生が聞いた質問は、みんなが毎日、こころも体も元気いっぱい過ごすためにと〜でも大切なことなのです! もう一度、生活リズムを見直してみてください。

芝樋ノ爪小のみんなが毎日笑顔で過ごしていますように…☆

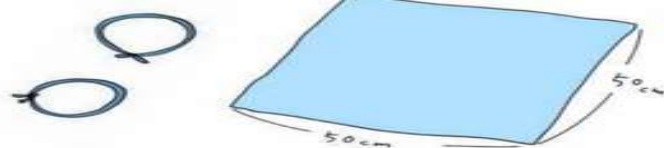
せきエチケットのために

## 手作りマスクを作ろう☆

### 折りたたんでゴムを通すだけのマスクの作り方

#### <材料>

- ・大判のハンカチ (50cm×50cm)
- ・ゴム×2 (タイツや靴下の輪切りでも代用可能)



① 2つ折りにする



② 4つ折りにする



③ 8つ折りにする



④ ゴムを通す



⑤ 一方の端を他方にはさみこむ



\*上下に布をずらして広げる



イラスト : sayako さん