

# げんき しんぶん 元気アップ新聞

## チャンス! です



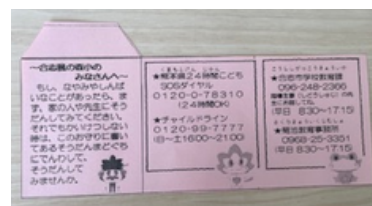
ことし しかけんしん けつ  
今年の歯科検診の結  
果、むし歯の治療が  
必要人は

**121人**

でした。夏休みは治  
療のチャンスです!  
歯っぴーさん目指し  
て、治療をすませ、  
歯みがきががんばりま  
しょう。

## 合志楓の森小学生の ためのお守り

しんばい はなし き  
心配なこと、こまったこと、話を聞  
いて欲しい時に助けてくれるお守り  
です。学校がお休みの間でも、一人  
でなやまず相談してください。



なくしてしまったという  
人は保健室でもらってね



## 夏やすみも元気に過ごそう



なが なつやす たの ま  
長い夏休みには、たくさんの楽しいイベントが待っているはず! 「きのうはねる  
のがおそくなってしまった」「ついゲームの時間が長くなってしまった」という  
日もあるかもしれません。そんな時は、元気アップ作戦で元気をとりもどしま  
しょう。



### 1 太陽の光をあびる

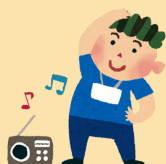
### 2 朝ご飯を食べる

### 3 運動をする

### 4 深呼吸をする

### 5 忍法 暗やみの術

てった  
お手伝いでそうじを  
するのも運動です!  
オススメは、朝のラ  
ジオ体操です!



ひる あつ ねつちゅうしょう  
お昼は暑すぎて、熱中症  
が心配です。

あさ お たいよう  
朝、起きてすぐに太陽の  
光をあびながら深呼吸。  
セロトニンも目覚めさせ  
よう。

