

げんき

しんぶん

# 元気アップ新聞

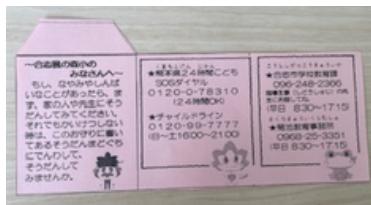
## チャンス！ です



今年の歯科検診の結果、むし歯の治療が必要な人は**121人**でした。夏休みは治療のチャンスです！歯っぴーさんを目指して、治療をすませ、歯みがきがんばりましょう。

合志楓の森小学生のためのお守り

心配なこと、こまつたこと、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



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。



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！



### 1 太陽の光をあびる



### 2 朝ご飯を食べる

お昼は暑すぎて、熱中症が心配です。

### 3 運動をする

朝、起きてすぐに太陽の光をあびならが深呼吸。セロトニンも目覚めさせよう。



### 4 深呼吸をする

### 5 忍法 暗やみの術