

♡ほげんだより♡

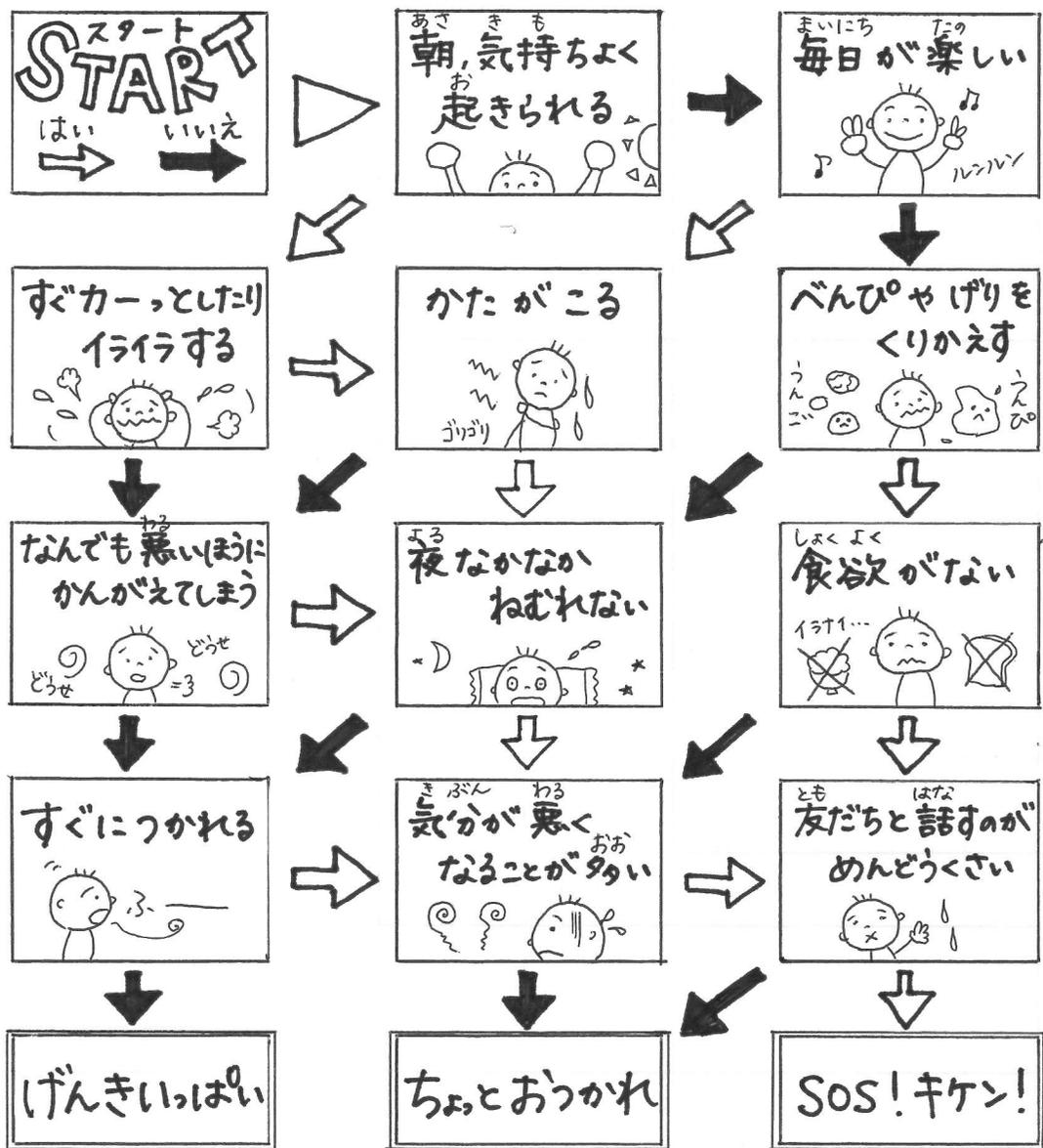
令和8年2月18日
和田小学校 保健室



あま ちから ひかり お
「朝」の力をつけるには、「光」がポイントです。起き
たら、窓の近くに行くだけでもOK! 試してみよう! ☀️

みなさんの♡
心はげんきですか?

ストレス度
チェック!

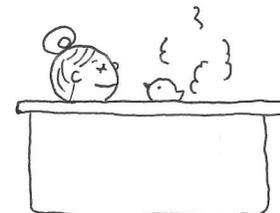


ナイトルーティンでぐっすりねむろう!

夜のすごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があると言われています。

たとえば...

寝る3時間前までに食事をする



寝る1時間半~2時間前にお風呂に入る



×テレビの使用は寝る1時間前まで

読書や軽いストレッチをしてリラックスする



部屋を暗くする



まずは、簡単にできることから始めて、継続できるようにしていきましょう!

げんきいっぱい のあなた ☆ ☆ そのちようし!!	ちよとおうかれ のあなた たまには ゆくりやすんで リラックスしてね	SOS! キケン! のあなた しんはいごとやたまやみごとは だれかに話してみよう 💧💧💧💧
---------------------------------------	--	---