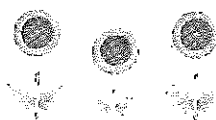


咲 ~ さく * わらう ~



清川村立緑小学校
令和7年7月17日
NO. 5

いよいよ夏休みですね。充実した夏休みにするためには、
心と体の健康が土台になります。生活を整えて、心と体の
調子を整え、夏休みを楽しむとともにレベルアップしていきましょう。

夏休み 健康ミッション

いいこと日記

よかったこと、楽しかったこと、うれしかったこと、がんばったこと、
美味しかったこと、だれかのためにしたこと、してもらったことなど
日常のささいなことを書いてみましょう。

脳は「いいこと」に目を向け、ちょっとした「いいこと」に
気づきやすくなります。

ちょっとした「いいこと」見つけて夏休みをワクワクして過ごそう!!

ふだんを変える。
それが いちばん
人生を変える。

「毎日読みたい365日の広告コピー」
1月1日本田校研工業新聞 2010年
ライセンス, 2017.12

夏休み、あなたはどのように過ごそうと
決めていますか?

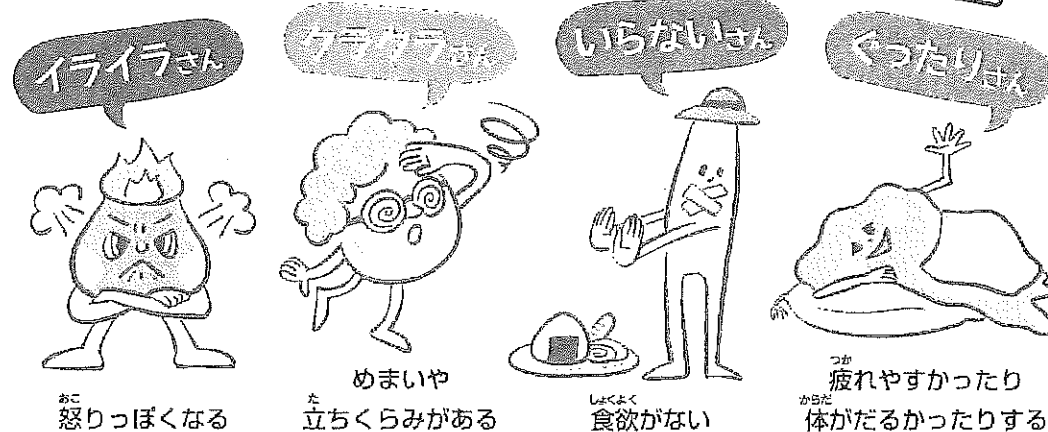
毎日の小さなことの積み重ねがあなたの力に
なっていくと思います。

そして、44日間の夏休み「おもしろそう」「楽しそう」と興味があることに
ぜひチャレンジしてみましょう!! 自分でやってみて、感じてみると新たな
自分にも出会えるかも♪ わくわくしますね♪

9月1日、成長したあなたに会えることを楽しみにしています

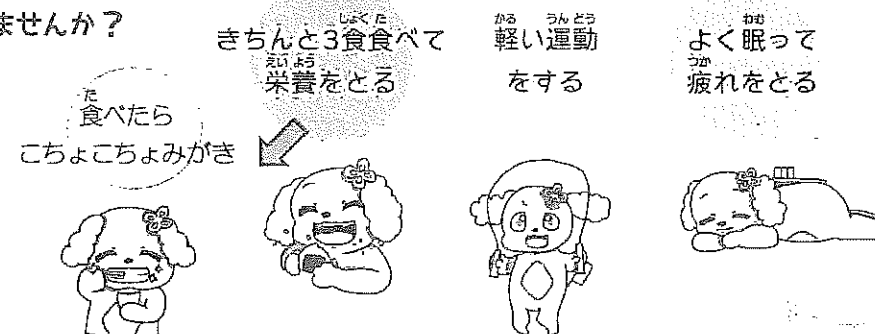


夏バテさんたちに注意!



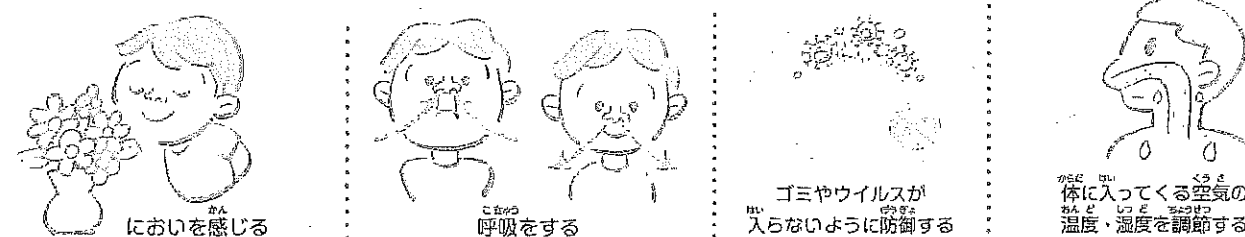
みなさんのところには
夏バテさんは
来ていませんか?

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう



8月7日は
鼻の日

鼻の大切な役割



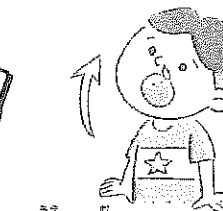
鼻血が出た!!
その対処は...?

もしも鼻血が
出てきたら、

- いすに座る
- すこしうつむく
- 小鼻を押さえる



NG!



上を向く
血がのどや胃に流れて
吐き気や、咳の原因に。

ティッシュを詰める
鼻の中を傷つけて
しまうかも。



首をたたく、冷やす
止血の効果はありません。