



令和7（2025）年10月号
おおさかしりつきだつみしょうがっこう
大阪市立北 巽 小学校
ほけんしつ
保健室

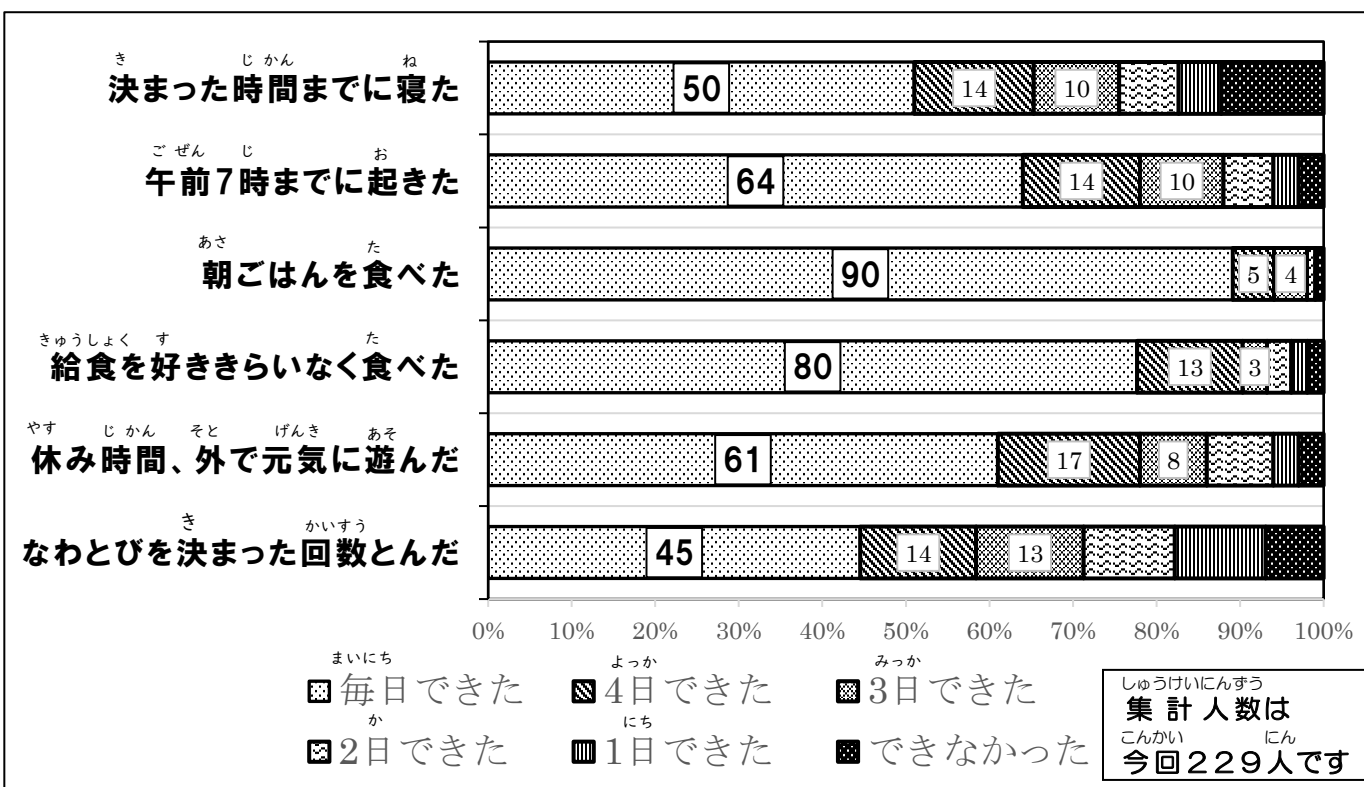
朝・夕は涼しくなり秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋!いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋をすごしますか？
この時期は、朝・夕と昼間の気温差が大きいので、服をえらぶときには調節しやすいものを用意しておくといいですよ。



1学期元気モリモリ週間集計結果

6月16日（月）～20日（金）は、元気モリモリ週間でした。
結果をみると、『朝ごはんを食べた』『給食を好ききらいなく食べた』は毎日できた人が多かったの、この調子でがんばりましょう！
『決まった時間に寝た』と『なわとびを決まった回数とんだ』は毎日できた人が半分ぐらいでした。
2学期の元気モリモリ週間では、早ね、早起きの習慣を見直して、1日でも“できた”が増やせるように意識して生活をしましょう。

2学期元気モリモリ週間 9月29日（月）～10月3日（金）



気持ちのよい季節より気持ちよく過ごすために

けがをしたときは……??



食欲の秋



つつい食べすぎに
その分、運動しよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに
汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず
睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え
手洗い・うがいの習慣を

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

