

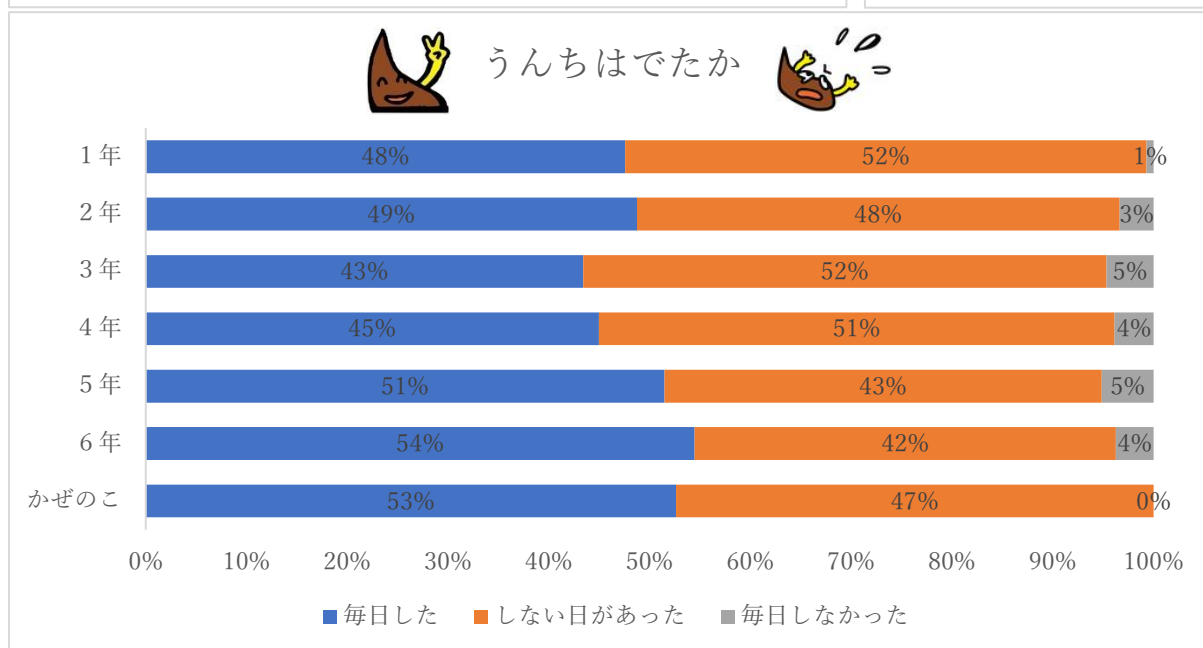
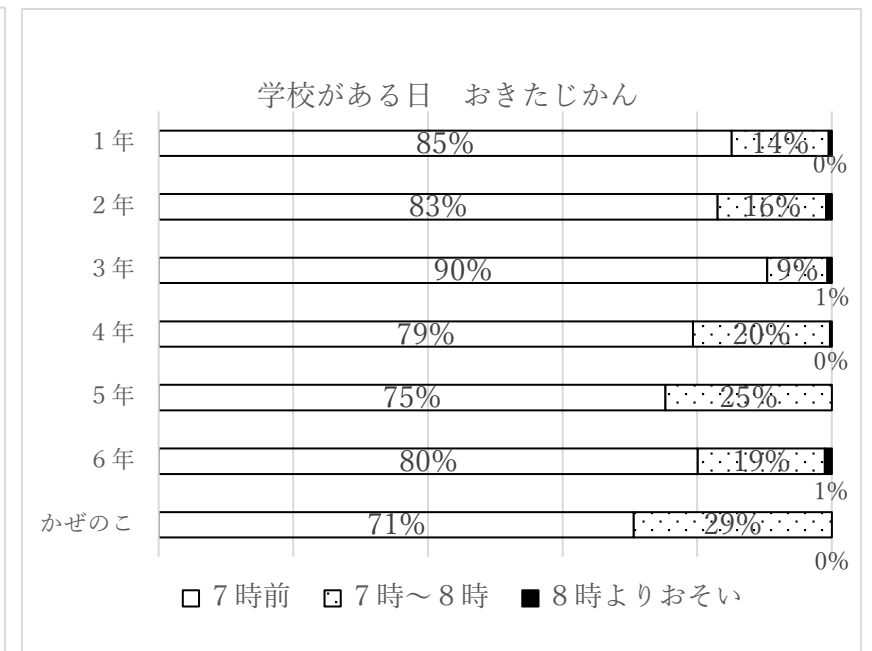
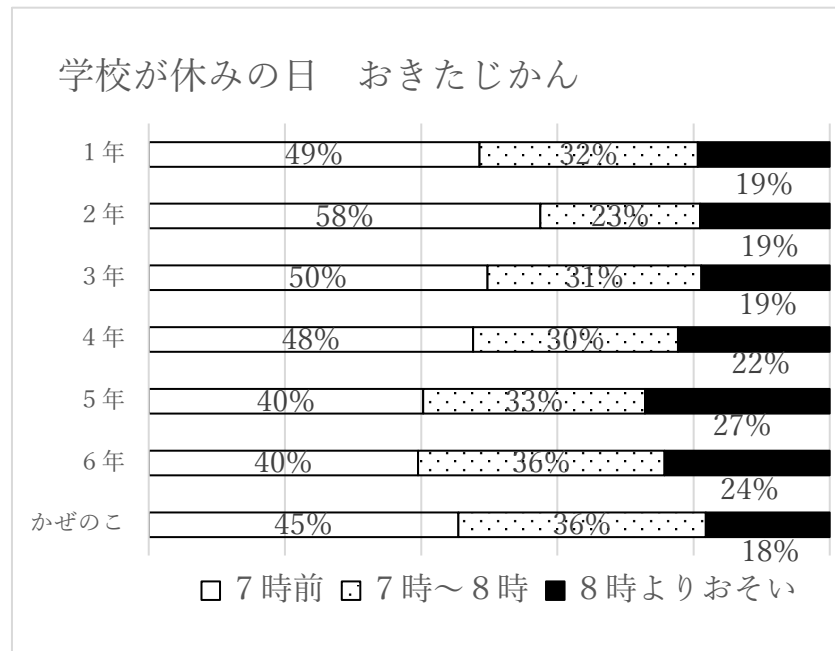
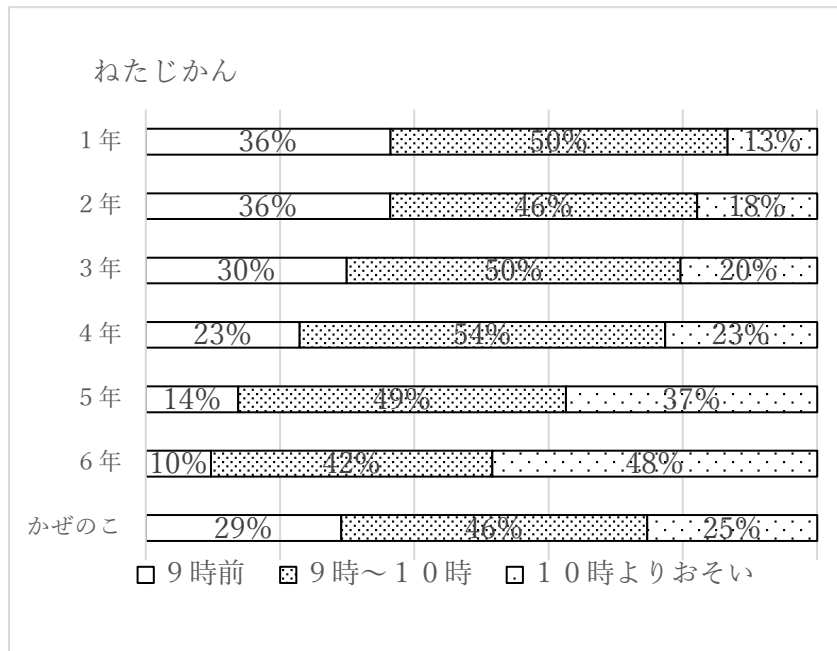
9月 げんきもりもりカードの結果発表！！

9月9日から9月13日までのあいだ、「げんきもりもりカード」を頑張って書いてくれてありがとうございます。

この期間だけでも、早寝早起きを頑張ったという人や、目標を達成させるために努力した人や、いつも通りの過ごし方をした人など、様々な結果が保健室に届きました。今回、目標が達成できたお友達・・・よく頑張りました♡素晴らしい♡ 次回もこの調子で頑張ってください。

今回、残念ながら目標が達成できなかったお友達は、1月にリベンジができるよう今から日々の生活を見なおしてみましょう。

次の、「げんきもりもりカード」は1月です。結果を参考にどのような生活が健康的な生活なのか、お家の人と一緒に考えてみてください。



★うんちは毎日でてほしい★

うんちは体の状態を教えてください、体からのお便りです。うんちの色や形を見て体の様子を知らう！！

うんちが最も出やすいのは朝ご飯

後、30分くらいです。空っぽの胃に食べ物が入ると、その刺激で腸が大きく動きます。朝ご飯のあとにゆっくりお家で過ごせるよう早起きを心がけましょう。



★うんち占い★

<ばななうんち>

おなかの調子は絶好調♪食べたものから栄養も水分もしっかりとれているよ。今日はいろんなことに挑戦しよう！きょうまくいくよ！



<コロコロうんち>

おなかの中にうんちを、ためすぎましたね。水分がなくなってきたうんちになっています。ためるなら、うんちではなくお金のほうがいいですね。今日は水分を沢山とるといいことがありますよ。



<どろどろうんち>

今日是最悪の日です。おなかは痛くありませんか？ 消化の良いものを食べて、早めに寝ましょう。お大事にしてください。

