

# ほけんだよん 10月

仙台工業高等学校 (定)  
令和3年10月13日  
保健室

秋風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。秋は、スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋・食欲の秋と、たくさん楽しめる季節と言われています。新しいことにチャレンジしてみる、良い季節かもしれません。

## 体を動かそう！おいしく食べよう！楽しもう！

スポーツの秋・食欲の秋・趣味や読書の秋、皆さんはどのような秋を過ごしたいですか？

### 体を動かそう！スポーツの秋

テレビ・ゲーム・スマートフォンも楽しいけれど  
家にいるちょっとした時間で・・・

散歩・ジョギング・自転車で移動するなど  
簡単な運動を続けてみよう！



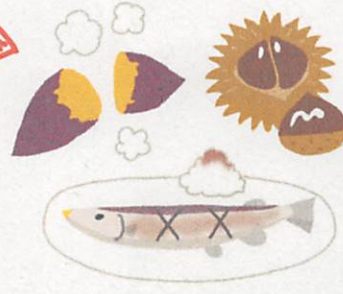
自然の中で深呼吸してみよう！



### おいしく食べよう！旬の食べ物

お菓子・カップラーメン・ジュースなどなど  
つい食べ過ぎちゃうけれど・・・

さつまいも、ぶどう、サンマ、イワシなど  
旬の食べ物を、おいしく食べよう！



お手伝いをしながら  
一緒に作ってみてね！



### 楽しもう！新しいことにチャレンジ

不安を感じる、眠れない、イライラするなど  
心の充電が必要かな？と思ったら・・・

気持ちを書き出す、なりたい自分をえがく  
わくわくすること、新しいことにチャレンジ！





