



保健委員会の皆さんにきいてみました。「あなたの元気のひみつは？」

楽しいスポーツをやると

気分と心があたたかくなります。

4年 龍神誠也

家に帰ったら、軽食を食べること。

つかれた時に少しでもお腹を満たすと、
気分があがります！

6年 星永乙馬

体を動かすことと、食べることです！

体を動かすと、気持ちがスッキリして、気分がよ
くなります！

なにか食べると、エネルギーがチャージされて、
とても幸せな気持ちになります。

6年 金澤芽生



早起きすること。

早起きすると、朝から
元気にすごせます。

6年 信田瀧介

毎朝、洋楽と推しの曲を聞くこと。

洋楽を聞くとテンションが上がります。推しの曲を
聞くと「今日も1日がんばろう！」と思えます。

お気に入りの曲は「トキシックガール」と「ガ
ール・イン・ザ・ミラー」です。どちらもきくとポジ
ティブになります！

4年 若海栞奈

好きな絵を描くこと。

自由に描くと、スッキリします。

4年 朝日瑞大

運動です。あと、朝昼晩のごはんです。

よかったです、やってみてください。

5年 藤井菜雅



**毎朝、マンガを読むと、とても気分
があがります。**

好きなマンガは「花子くん」です。
毎日「花子くん」で気分をよくして
います。

いやなことがあったら、考えない
ようにしています。

4年 堤小春

**簡単なマラソンです。あと、給食をよく
食べることです。**

ぜひマネしてみてください。

5年 渡邊都羽

**毎日早寝早起き朝ごはん+手を洗う時は
石けんを使うことです。**

おかげで風邪をひくことが少くなりま
した！

6年 守屋圭悟