



# ほけんだより 1 周



本年もどうぞよろしく願いたします

## がんばれる体は、どうやってつくれるの？

お正月に箱根駅伝や長距離マラソンを見た人も多いのではないで  
しょうか。私も毎年応援に行くのですが、目の前を一瞬で通り過ぎ  
ていくほどの速さに驚きます。どこからあのパワーが生まれるのでし  
ょうか。ニュースの特集では、特別な才能だけでなく、毎日の生活の  
積み重ねが、その力を生み出していると紹介されていました。



～毎日の練習 体は毎日つくられる～



～体のエネルギーをためる～



ら  
ら く、  
、  
、  
ら く ら く、  
く の  
く を

ら  
、 の ら くら  
く  
の  
く  
ら  
く  
の  
く



～体の調子を確認する 体の声を聞く～

、 の の を  
、  
の  
、  
く  
を



### 学校やおうちで、できることは？

なわとびや鬼ごっこ、体育の運動では、  
息を止めずに動くことを意識してみましょう。  
朝ごはんをしっかり食べ、夜ふかしをしないこ  
と。「いつもとちがう」と感じたら、がまんせず  
早めに相談しましょう。がんばれる強い体の  
ひみつは、毎日、体を大切にしながら続けるこ  
とです。これは、だれにでも役立つ健康づくり  
です。

# 物を大切にしよう！

ざんねん…

はまる  
名前なし  
ぬしふめい  
持ち主不明



もの  
物にはたくさんの手間と気持ちがつまっています



ていれいけいそく けっか けんこうてちょう きにゅう  
定例計測の結果を健康手帳に記入しました

