



からだ
～体のエネルギーをためる～



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。

しょう！

ざんねん…

はまる
名前なし
ぬしふめい
持ち主不明



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

