

# あけんばより1月



本年もどうぞよろしくお願ひいたします



からだ

## がんばれる体は、どうやってつくられるの？

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か  
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～



からだ  
～体のエネルギーをためる～



～からだ ちようし かくにん からだ こえ き  
体の調子を確認する 体の声を聞く～



## 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！

さんねん…

名前なし  
もぬしがめい  
持ち主不明



物にはたくさんの手間と気持ちがつまっています



定例計測の結果を健康手帳に記入しました

