



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 く
の
く
ら
く の ら
く の くら



～体の調子を確認する 体の声を聞く～

、 の の を く
、
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

