

# 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～



ら  
ら く 、  
ら く 、  
ら の  
く ら を

の ら く  
の く  
ら  
の く



～体の調子を確認する 体の声を聞く～

、 の ら の を  
の  
く  
を



からだ  
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

