



## 本年もどうぞよろしくお願ひいたします

年末年始はお天気にも恵まれ、過ごしやすい冬休みとなりましたね。一方で、空気が乾燥するので感染症への注意が必要です。寒い日が続きますが、天気の良い日は外に出て体を動かし、風邪に負けない強い体を作っていくましょう。今年も、児童のみなさんが元気に学校生活が送れるように願っています。

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～

最初から速く長く走れるわけではない  
ようです。短い距離からゆっくりと、  
毎日練習を続けています。時には、  
標高の高い山で走り、呼吸を鍛えま  
す。鼻から吸って口から吐くことで、体  
にたくさんの酸素を取り込み、疲れに  
くい体を作っています。



からだ  
体は、食べたものからつくられま  
す。ごはんなどの主食、肉・魚・  
卵、野菜をバランスよく食べてい  
ます。そして、寝ている間に体は  
回復し成長します。睡眠は、体  
だけでなく心の疲れも整えてくれ  
ます。

～からだの調子を確認する 体の声を聞く～



毎日、自分の体の状態を確認  
する。今日は疲れていないか、  
のどはかわいていないか、体は  
重くないかななど、小さな変化を  
確認することでケガや体調  
不良を防いでいます。

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



ものにはたくさんの時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

