

# ほけんだより 1月

富岡市立富岡中学校  
2021. 1. 7  
駅伝・ラグビー・サッカー  
私も運動しなきゃと  
思っただけに終わる号



あけましておめでとうございます。  
今年(今年)は丑年(今年)。干支(今年)の中で一番(今年)ゆっくりと動く動物(今年)。丑年(今年)は、先(今年)を急(今年)がず一歩(今年)一歩(今年)着実に物事(今年)を進めるとよい(今年)そうです。健康(今年)な体(今年)にも、毎日(今年)の積み重ね(今年)が大切(今年)。冬休(今年)みで少し生活(今年)リズムが乱(今年)れてしまった(今年)人も、今日(今年)からゆっ(今年)くり・しっ(今年)かり、元(今年)気な体(今年)作りが出来る(今年)といい(今年)ですね。



元気に過ごすポイントは

ねる 早寝早起きできていますか？

たべる 栄養を考えて食べていますか？

うごく 適度な運動をしていますか？

元気に過ごすためにはこの3つのバランスがとっても大切です

早起き

ぐっどモーにんぐ

たいよう ひかり  
太陽の光をあびよう

朝ごはん

ぎゅーっと  
パワーチャージ

のう からだ  
脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう

しっかり読もう…

あさ  
朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん

もう寝るよ

のう からだ やす  
脳と体をゆっくり休ませよう

生活リズムを整えて

モーっと  
元気な1年  
にしよう！

昼ごはん

30回  
か  
噛もう！

よく噛むことを忘れないで

夜ごはん

食べすぎは  
よくないって言うし…

ね じかん まえ  
寝る2時間前までにすませよう

お風呂

もう  
温まったかな？

ぬるめのお風呂につかりよう

うんどう

うしろー

さむい日も外で体を動かそう

