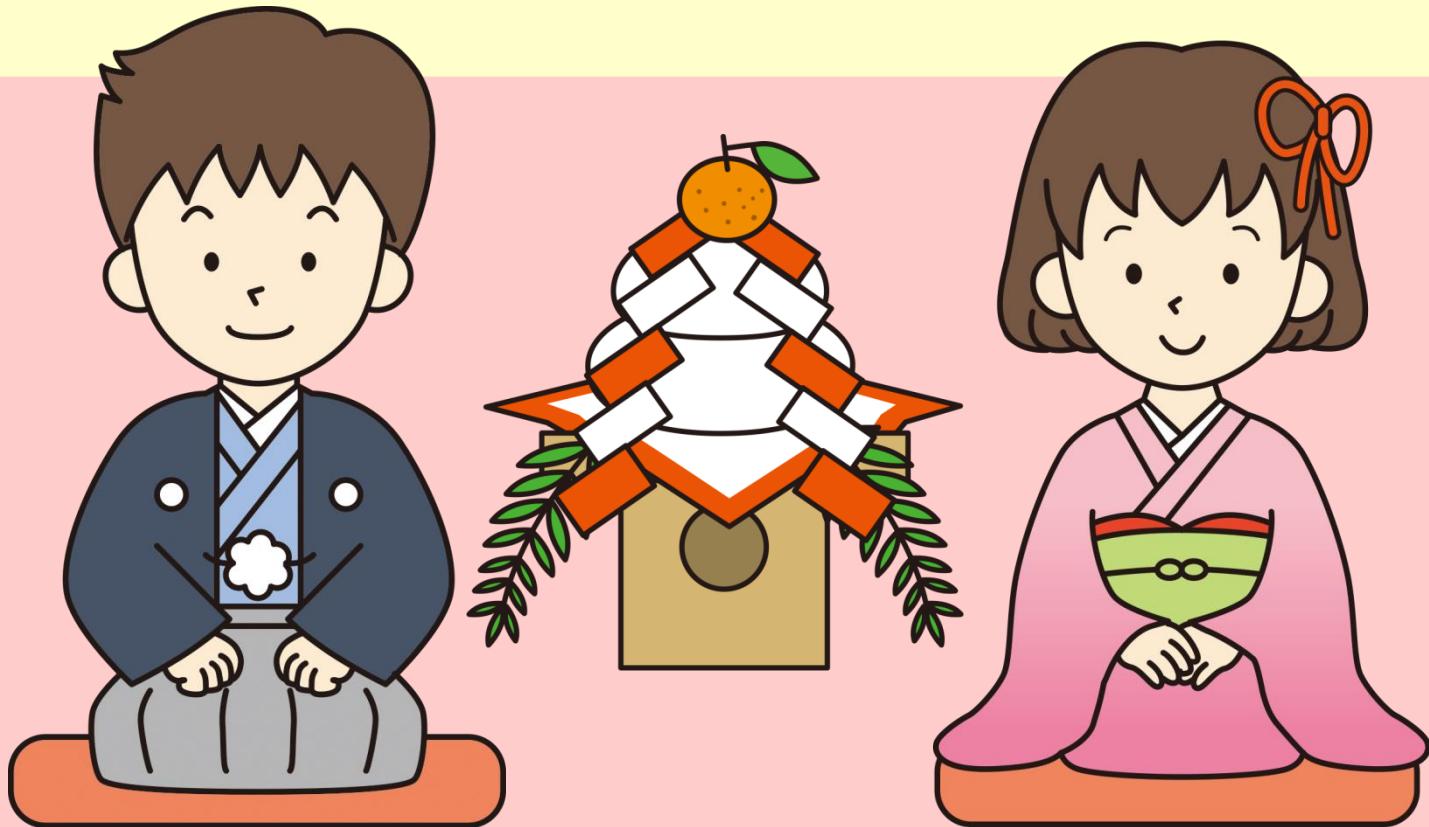


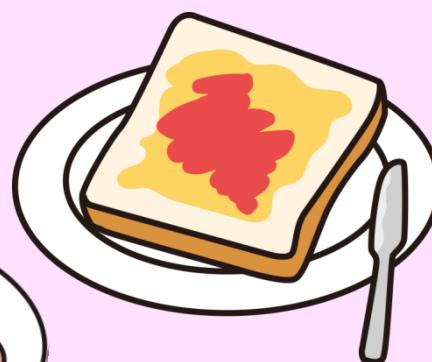
しん ねん
新年を
けんこうにすごそう



けんこうで 今年もよい1年を！

あ さ ご は ん

かならず^た食べて、
元氣に^{げんき}1日^{にち}をスタートしよう。



けんこうで 今年もよい1年を！

け

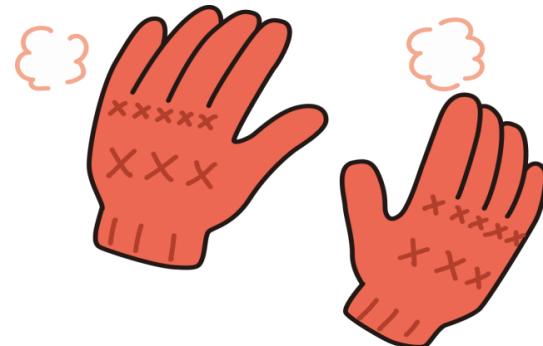
が

を よぼう しよう。

ある とき
歩く時は、ポケットから手を出そう。



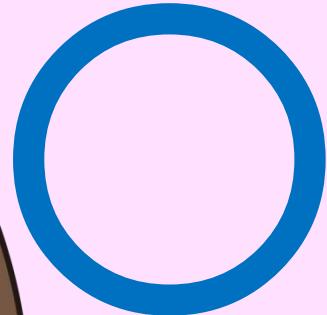
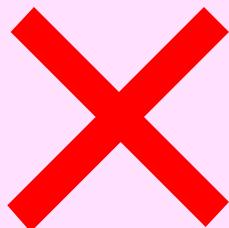
さむ とき
寒い時は、手ぶくろを
つけてね！



けんこうで 今年もよい1年を！

マスクをつけて、

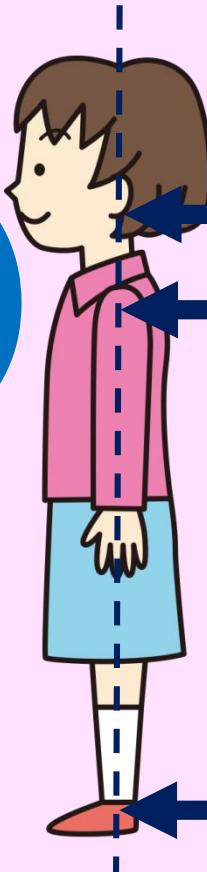
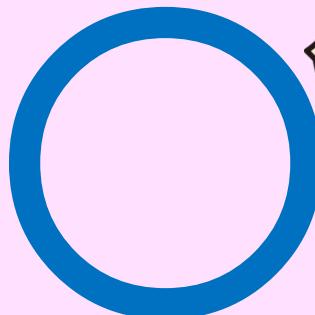
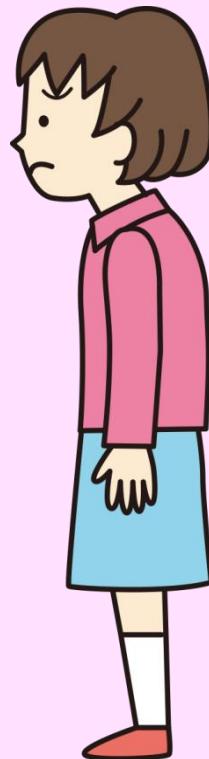
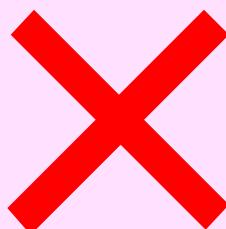
「せきエチケット」。



けんこうで 今年もよい1年を！

し
せ
い

よく せなか 中をのばそう。



みみ
耳のあな

かたのまんなか
真ん中

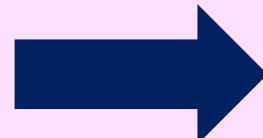
くるぶし

まっすぐになる

た だ

正しいしせいをしてみよう！

りょうて
両手を組んで
あたま うし
頭の後ろへ



ゆっくりと
お
うでを下ろそう



なか
せ中が
のびたね！

けんこうで 今年もよい1年を！

て あ ら い で

ウイルス バイバイ！



けんこうで 今年もよい1年を！

お ふ ろ

につかって

リラックスしよう。



- ♥ けつ 血えきの流れがよくなる
- ♥ こころ 心がリラックスする
- ♥ なが ぐっすりねむれる

3つの首を温めよう

て くび
手首



くび
首



あし くび
足首



けんこうで 今年もよい1年を！

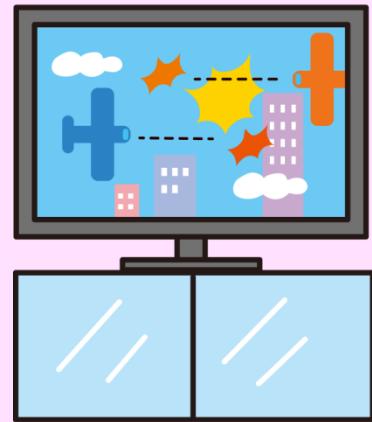


がつかれるよ。

テレビやゲームは、時間を決めよう。



そろそろ
じかん
時間だよ。
やめよう！

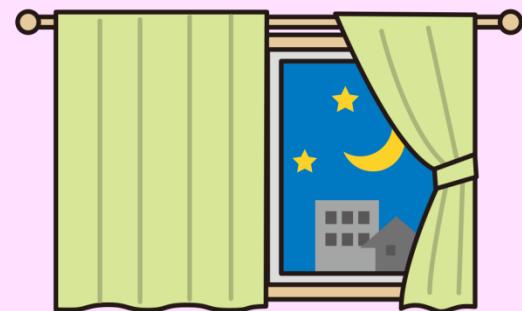
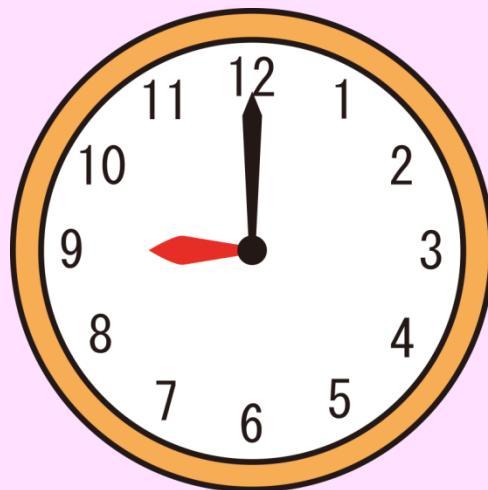


けんこうで 今年もよい1年を！

でんき

を消して早くねよう。

よる 夜 9~10 時には ふとんに入ろう。



問題

はや
早くねてたっぷりすいみんをとると
からだ
体はどうなるでしょう？

からだ
1. 体のつかれが
とれる

からだ せいちょう
2. 体が成長
する

おぼ
わす
3. 覚えたことを忘れ
ないようになる



際 腹
熟 常



答え

1. 2. 3. 全部

1. からだ 体のつかれ
がとれる

2. からだ 体が
せいちょう 成長する

3. おぼ
わざ 覚えたことを
忘れないよう
になる



際 腹
熟 常



すいみんには大切な役割がたくさんあります。

問題

ほね きん にく はつ たつ
骨や筋肉などの発達をうながす
せい ちよう で
成長ホルモンがたくさん出るの
はいつでしょう？

ご ぜん ちゅう

1. 午前中

ご ご

2. 午後

しん や

3. 深夜



答え

3. 深夜

ご ぜん ちゅう

1. 午前中



ご ご

2. 午後



しん や

3. 深夜



よる 夜ぐっすりねむっているときにたくさんで 出ます。

問題

すいみんについての説明で 正しいものはどれ？

1. すいみん不足
のときは休みの
日にねだめする

2. 休みの日も
平日と同じ
時間にねる

3. 起きる時間
を毎日変える



答え

きゅう じつ

へいじつ

おな

じ かん

2. 休日も平日と同じ時間にねる

1. すいみん不足
のときは休みの
日にねだめする

2 休みの日も
平日と同じ
時間にねる

3. 起きる時間
を毎日変える

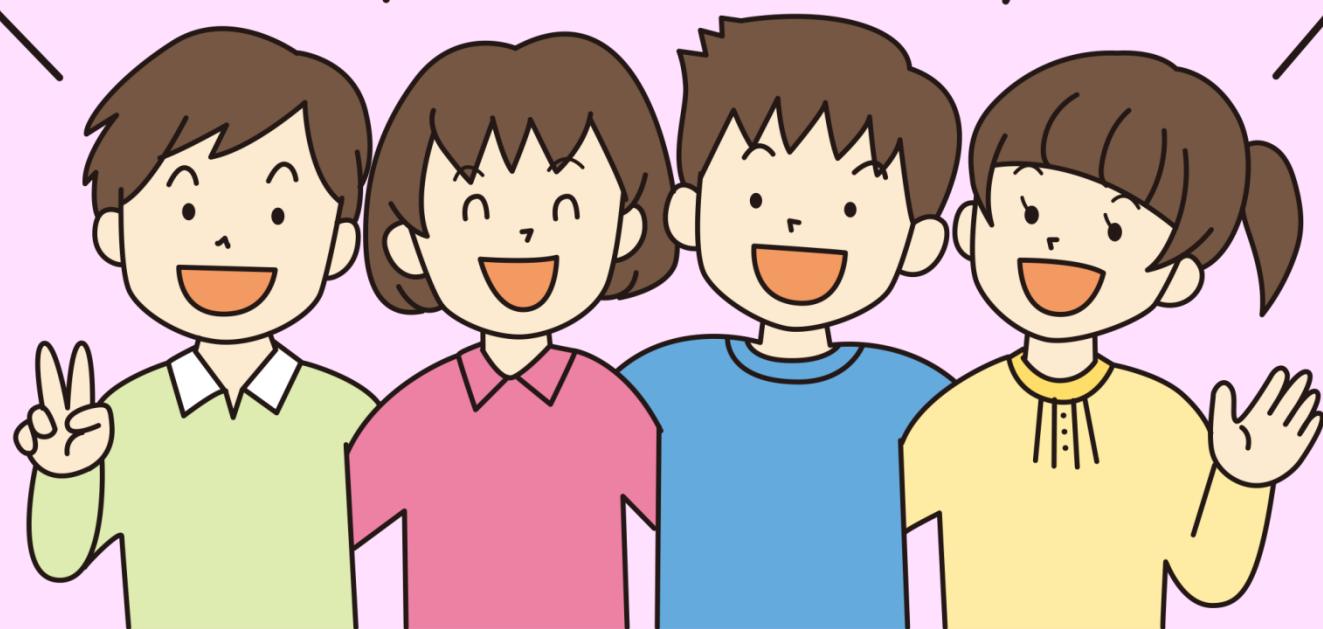


起きる時間とねる時間は
まいにち おな じ かん
毎日同じ時間にしましょう。

けんこうで 今年もよい1年を！

ともだち

のことをおもいやろう。



けんこうで 今年もよい1年を！

うんどうしよう！

1日30分を目ひょうに！！



2022

あ

け

ま

し

て

お

め

で

と

う



ねん
が



まい にち

毎日えガオーで
い
行ってきます！

どんなことにも
トライしタイガー！



元氣に
あふれて
ウルトラ
楽しい年
なりますように

