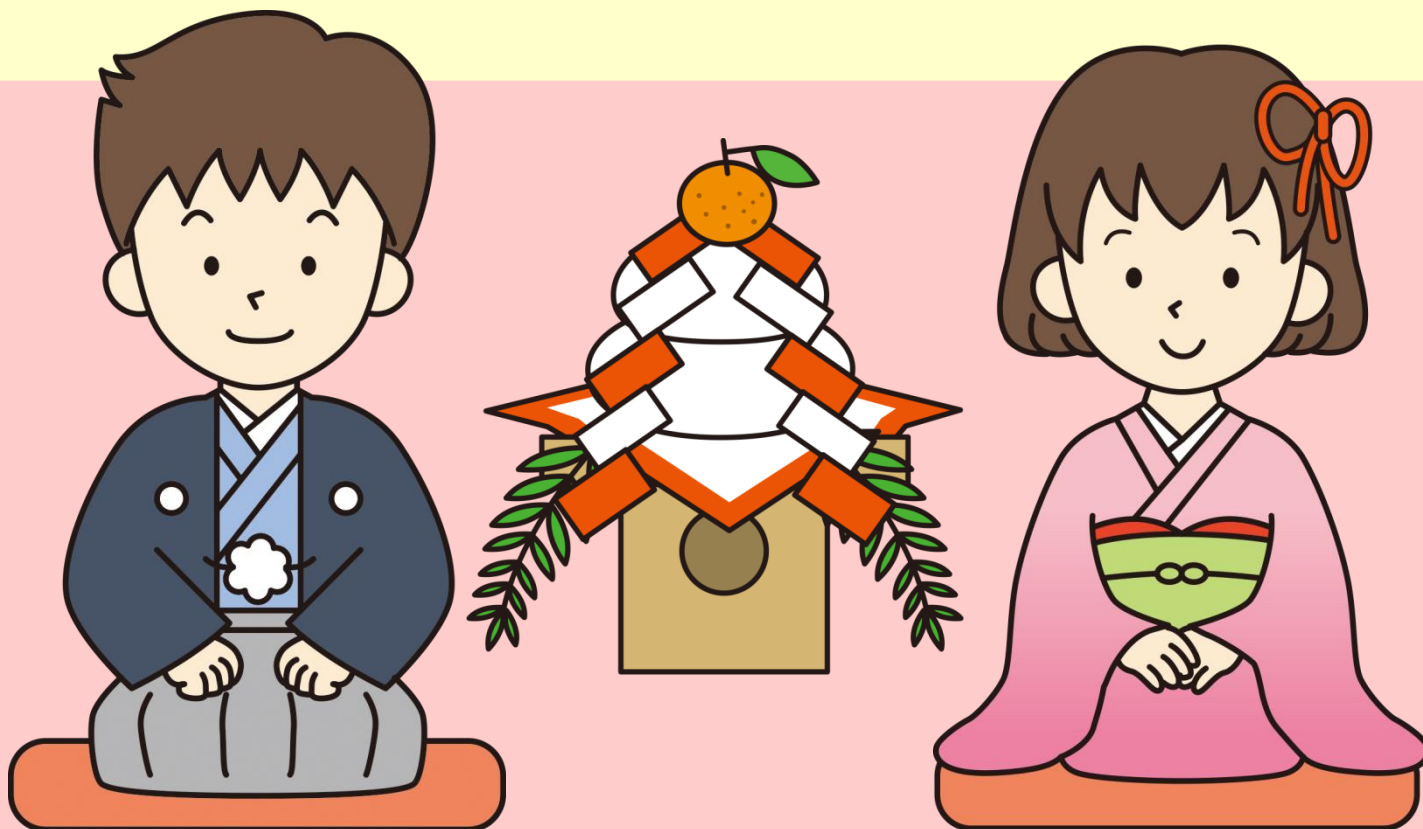


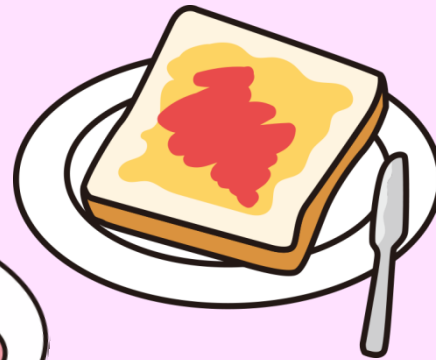
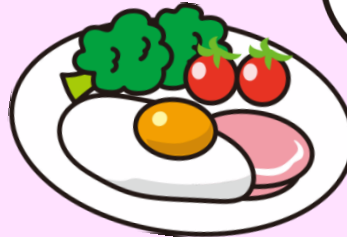
しんねん  
新年を  
けんこうにすごそう



けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1年<sup>ねん</sup>を！

あ さ ご は ん

かならず<sup>た</sup>食べて、  
<sup>げん</sup>元<sup>き</sup>気に1日<sup>いち</sup>をスタートしよう。



けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1年<sup>ねん</sup>を！

**け** **が** を よぼう しよう。

<sup>ある</sup>ある <sup>とき</sup>ときは、<sup>て</sup>ポケットから<sup>だ</sup>手を出そう。



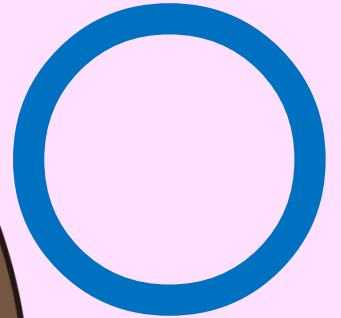
<sup>さむ</sup>寒い<sup>とき</sup>ときは、<sup>て</sup>手ぶくろを  
つけてね！



けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1年<sup>ねん</sup>を！

マ ス ク をつけて、

「せきエチケット」。



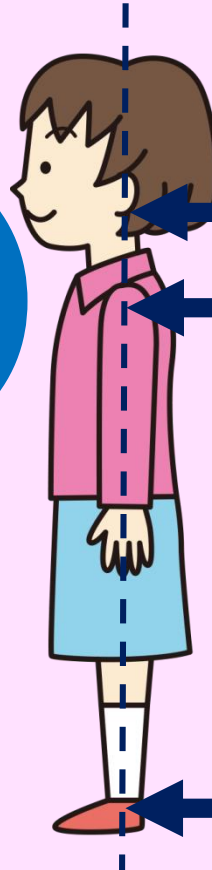
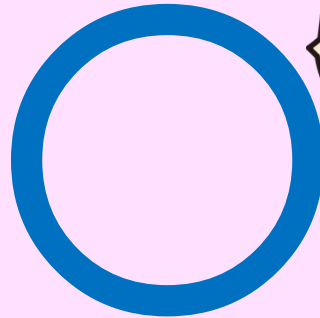
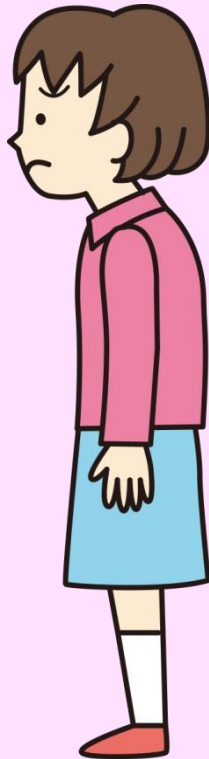
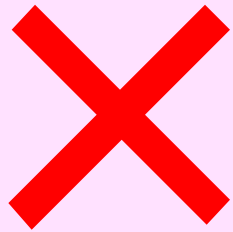
けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1<sup>ねん</sup>年を！

し

せ

い

よく <sup>なか</sup>せ中をのばそう。



<sup>みみ</sup>耳のあな

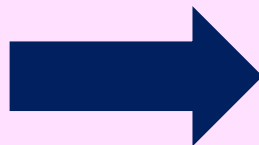
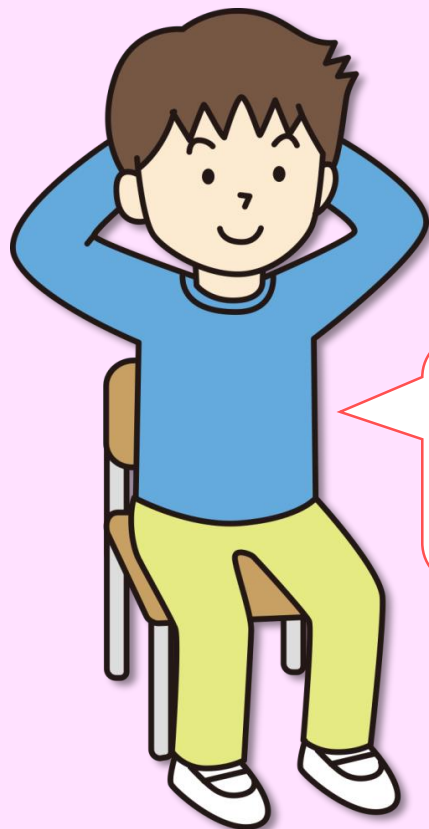
かたの<sup>ま</sup>真ん<sup>なか</sup>中

くるぶし

まっすぐになる

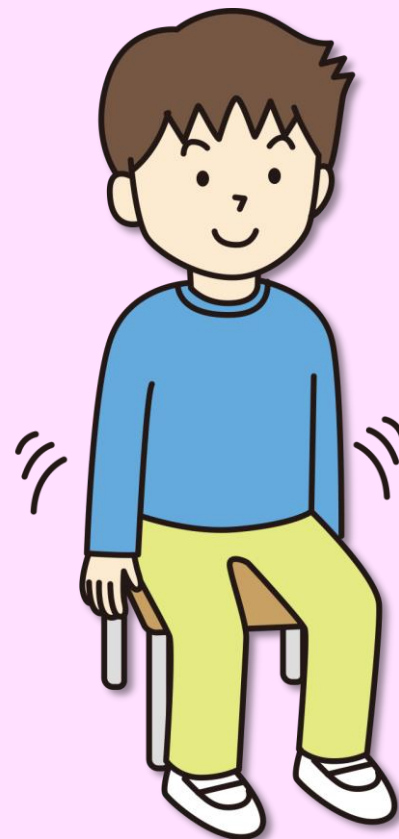
# ただ 正しいしせいをしてみよう！

りょう て く  
両手を組んで  
あたま うし  
頭の後ろへ



なか  
せ中が  
のびたね！

ゆっくりと  
お  
うでを下ろそう



けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1年<sup>ねん</sup>を！

て あ ら い で

ウイルス バイバイ！

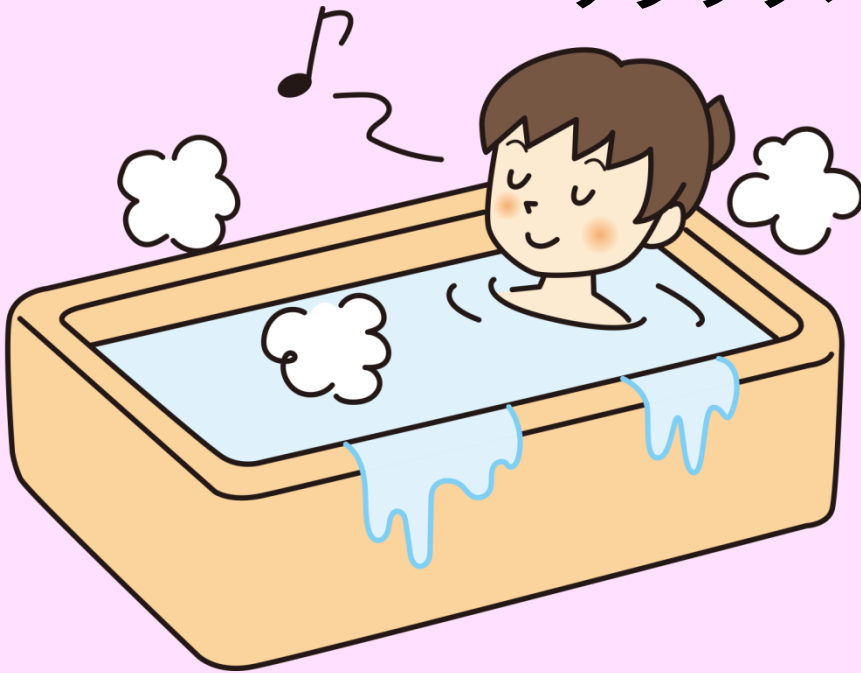


けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1年<sup>ねん</sup>を！

お ふ ろ

につかって

リラックスしよう。



♥ <sup>けつ</sup>血<sup>なが</sup>えきの流れがよくなる

♥ <sup>こころ</sup>心がリラックスする

♥ ぐっすりねむれる



# 3つの<sup>くび</sup>首<sup>あたた</sup>を温めよう

て くび  
手首



くび  
首



あし くび  
足首

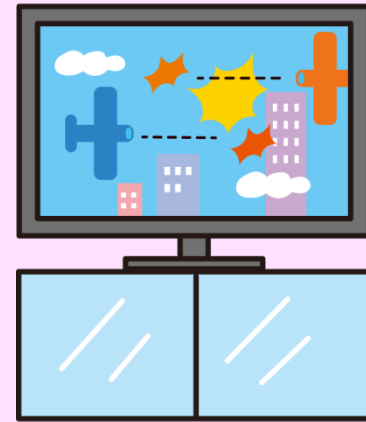
けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1<sup>ねん</sup>年を！

**め** がつかれるよ。

テレビやゲームは、<sup>じ</sup>時間<sup>かん</sup>を<sup>き</sup>決めよう。



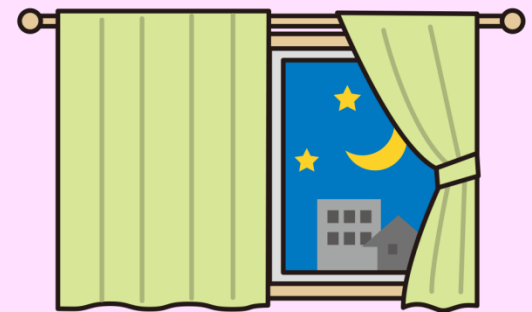
そろそろ  
<sup>じ</sup>時間<sup>かん</sup>だよ。  
やめよう！



けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1<sup>ねん</sup>年を！

でんき を<sup>け</sup>消して<sup>はや</sup>早くねよう。

よる 夜 9～10 <sup>じ</sup>時には ふとんに入ろう。<sup>はい</sup>



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



答え

1. 2. 3. 全部<sup>ぜんぶ</sup>

1. <sup>からだ</sup>体のつかれ  
がとれる



2. <sup>からだ</sup>体が  
<sup>せいちょう</sup>成長する



3. <sup>おぼ</sup>覚えたことを  
<sup>わす</sup>忘れないよう  
になる

際 腹  
熟 常



すいみんには<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>やくわり</sup>役割がたくさんあります。

問題

ほね きん にく はっ たつ  
骨や筋肉などの発達をうながす  
せい ちょう 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<sup>しん や</sup>

ご ぜん ちゅう

1. 午前中



ご ご

2. 午後



しん や

3. 深夜



夜<sup>よる</sup>ぐっすりねむっているときにたくさん<sup>で</sup>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





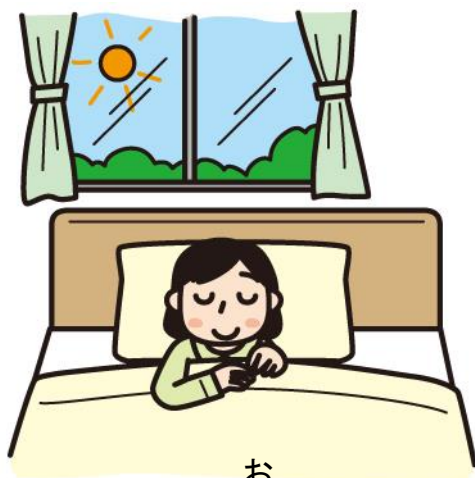
答え

## 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

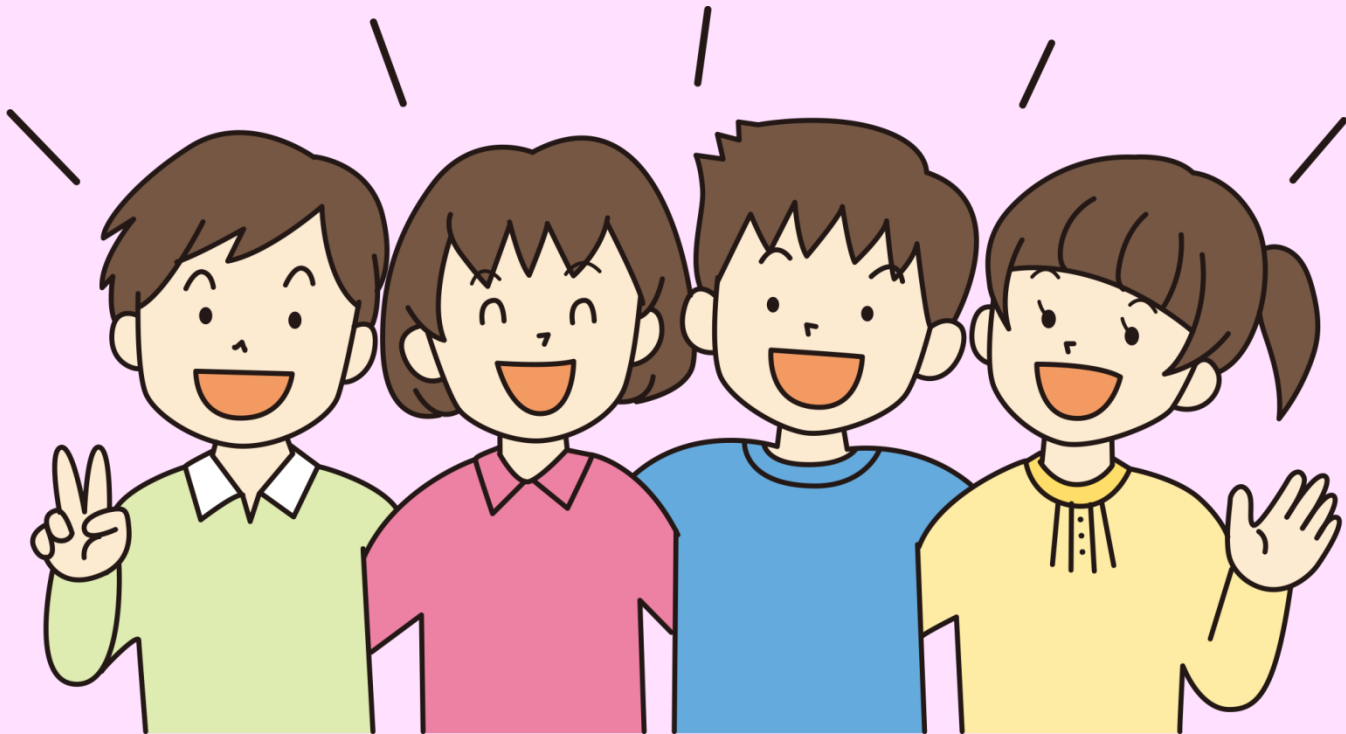
3. 起きる時間  
を毎日変える



起きる時間とねる時間は  
毎日同じ時間にしましょう。

けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1<sup>ねん</sup>年を！

と も だ ち のことを<sup>おも</sup>思いやろう。



けんこうで <sup>こ</sup>今年<sup>とし</sup>もよい1年<sup>ねん</sup>を！

う ん ど う しょう！

<sup>にち</sup>1日<sup>ぷん</sup>30分<sup>もく</sup>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！





いすいすといふ  
元気にあふれて  
ウル  
ト  
楽しむ  
はーこちゃん

