

ふゆやす うんどうぶそく
冬休み、運動不足に

ならないために！

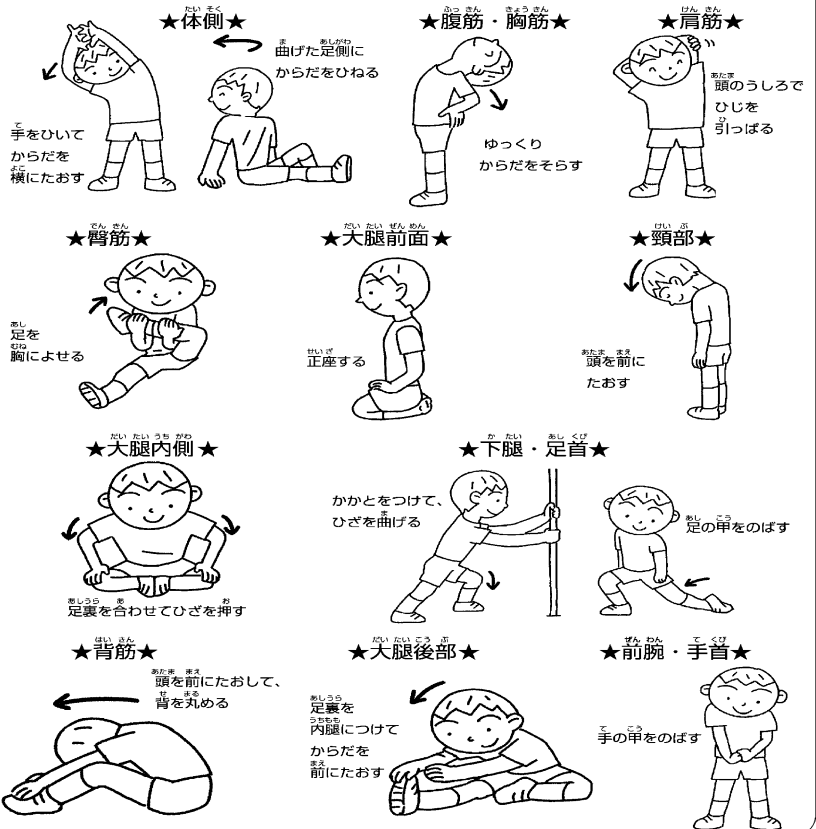
暖房のきいた部屋でゆっくりするのはとても気持ちがいいですね。

でも、毎日そうしていると運動不足になってしまい肥満や体力低下につながります。長期の休みのあとは、身長伸びと比べて、体重が増えている人が多くなります。

お家の中でできる「かんたんストレッチ」！ぜひためしてみてください。

※無理をしたり、痛くなるまでしたりはしないでください。体調に合わせてしましょう。

かんたんストレッチ



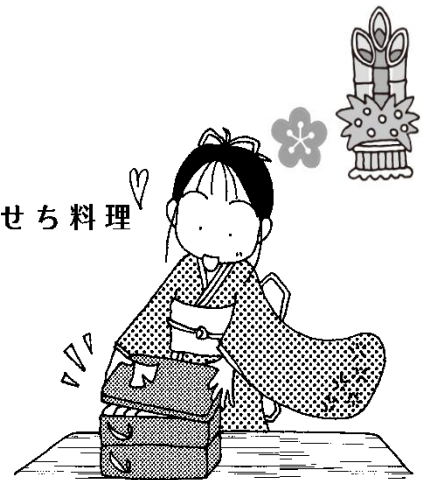
お正月といえば、やっぱり「おせち料理」ですね。おせち料理とは、新年をお祝いする料理なので、その中にはおめでたい意味合いを含んだものがたくさん入っています。

例えば・・・

- こぶ巻き: よろこぶ ●鯛: めでたい
- 黒豆: まめに(健康に), はたらけるように
- えび: えびのように, 腰が曲がるまで長生きできるように

その他のものに色々な意味があります。1年を健康で過ごせるように願いながら、おめでたい「おせち料理」を楽しみましょう！

おせち料理



保健室からのお知らせ

今年も、みなさんと元気に1年をすごすことができ、とても嬉しく感じています。冬休みを元気にすごしてくださいね。

◇冬休み元気カレンダーがあります。

毎日チェックをして、健康的な生活を送りましょう。

1月8日に
担任の先生に
出してください。

