

ふぁいと!

たいくはっぴょうかい れんしゅう はじ まっています。うんどう が 苦手な ひと とくいな ひと と 得意な ひと もいること でしょう。大切なことは、自分のもっている力を出し切ること、一生懸命 取り組むことです。そして、一生懸命が がんばっている 仲間を応援することです。心と体の調子を 整え、目標に向かって、自分のもっている力を最大限に 引き出しましょう!



じぶん ちから ひ だ せいかつ 自分の力を引き出す生活



スタート!



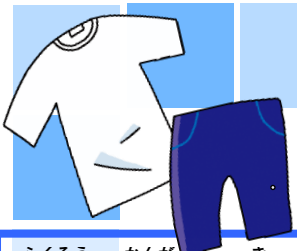
あさ 朝ごはんを食べる

あさお 朝起きたら...

朝ごはんは体を動かすための大切なエネルギー

やる気スイッチ!

GOOD!



ふくそう かんが 服装を考えて着る

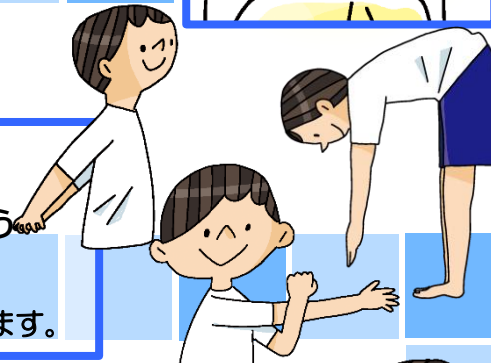
動きやすく体温を調節しやすい服装でけがや病気を防ごう。



うんどう 運動する前に...

じゅんびたいそう 準備体操をしっかりと行う

体を温めけがを防ぎます。



つかれたら ときどき ひと休み



すいぶんほきゆう 水分補給を忘れずに!

たくさん汗をかくので、体の水分が足りなくなります。のどがかわく前に、こまめに水を飲みましょう。



あせ 汗をハンカチやタオルでふく

体が冷えるのを防ぎます。



てあら 手洗い・うがい

汚れや花粉、ウイルスなどをきれいにしましょう。



いつも持ち歩こう!

はや 早めに寝る

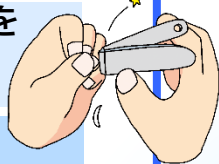
10時間以上ねむり、体のつかれをしっかりと取りましょう。



ゴール!

てあし つめ 手足の爪を短く切る

自分やだれかがけがをしないように。



もくひょう 目標に向かって

チャレンジ!

からだ せいけつ 体を清潔に

家に帰ったら、お風呂にゆっくりつかって、体をきれいに洗いましょう。

