



ヘルシー通信

NO. 1

☆おうちの人と読みましょう。

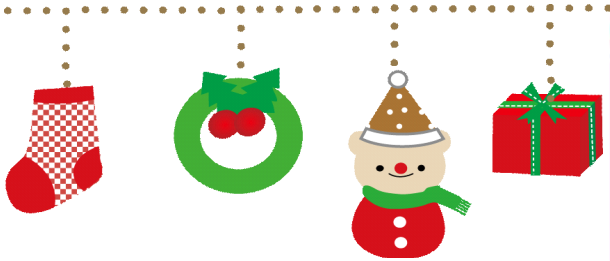
今年のヘルシークラブは12月からの開始となりました。どうぞよろしくお願ひします。これから、運動も取り入れていきます。体を動かすことで、こころも体も元気になりますよ。★運動の効果入れる

○こころは、運動をすると気持ちがあすっきりして元気になります。

○体は体が引き締まって動きやすい体になり、元気になります。

冬休みにぼーっと家にいたり、ゲームばかりしては残念です。今年の冬休みはゲームをいつもの半分の時間にしましょう。

その代わり、家の人と散歩をしたり縄跳びをしたり、外遊びでたくさん体を動かしてください。1月にちょっとスリムになったみなさんに会える日を先生たちは楽しみにしています。



冬休みの目標

☆ 毎日 体重をはかりましょう

食事面では...

酒井先生は
「ねる2時間以内には 食べない！」
「毎日体重をはかる！」



運動面では.

生活面では...

ねる時間は？

ゲーム・ネットメディアについては？



・1日30分以上、体を動かす
(お手伝い、散歩・縄跳びなど)

☆あなたは何をしていますか？