



こはっぴょうかい ちか  
つつじっ子発表会が近づいてきました！

こはっぴょうかい ちか  
つつじっ子発表会が近づいてきましたね。毎日みなさんが真剣に練習しているすがたを見て、  
ほんばん だの 本番が楽しみだなあとおもっています。

あさばん さむ ひるま あつ たいちよう ひ つつ たいせつ はっぴょうかい ひ  
朝晩は寒く、昼間は暑い、そんな体調をくずしやすい日が続きます。大切な発表会までかせを引  
かないように、はやね はやお あさ つつ  
かないように、早寝、早起き、朝ごはんを続けていきましょう。



がつ ほけんもくひょう さむ ま からだ  
11月の保健目標 「寒さに負けない体をつくろう！」

がつ ほけんもくひょう さむ ま からだ  
11月の保健目標は「寒さに負けない体をつくろう！」です。これから冬になり、外がもっと寒  
くなってきます。みなさんには、さむ ま からだ  
寒さに負けない体になるために、「外で元気で遊ぶこと」「朝ごはん  
をしっかり食べること」を意識してほしいです。

そと げんき あそ けんこう たいおん あ  
外で元気に遊ぶと、健康によいたくさんの効果が得られます。そして、朝ごはんは、体温を上げて  
くれる効果があります。朝ごはんを食べてぽかぽかになった体で、めいっぱい動いて冬を楽しみ  
ましょう。

そと あそ  
外で遊ぶとこんなよいことがあるよ！

からだ  
体がしょうぶになる

びょうき  
病気やけがをふせいで  
くれる

からだ せいちょう たす  
体の成長を助けて  
くれる

からだ ちょうし  
体の調子よくなる



朝ごはんのすごいパワー！

のう うえき げんき  
脳の動きを元気にする

い ちよう うご げんこう  
胃や腸が動いて、健康な  
うんちが出る

すいみん ちゆう ぎ  
すいみん中に下がった  
体温を上げてくれる

