



ほけんだより 1 がっこう

なるときょういくだいがく ふそくようちえん ほけんしつ

おうちのひとと いっしょに よんでね。

ゆきが まう さむい いちねんの はじまりになりました。ゆめらんど や てらす で げんきに あそんでいると ての ゆびが こおりのようにつめたくなって 「いたい・いたい」と なきそうに なっていますね。ゆびが つめたくなったときは じぶんの いきは ああ〜って ゆびに ふきかけたり りょうほうのてを こすりあわせたりして ゆびや てを あたためましょう。それでも まだ つめたくて いたいときは ほけんしつに きてね。あたたかい おゆに じんわりと つけて あたためるよ。



さむ〜い ふゆ を げんきに すごす ほうほう は 3つ!

1. よくねること
2. おそとで、はしったり とんだり うんどうを すること
3. なんでも すききらい しなide たべること

たべもの の はたらき

からだをつくるもとになる

からだのちょうしをととのえるもとになる

からだをうごかす エネルギーのもとになる

あかいろ の ぐるーぷ
 にく・さかな・たまご・ぎゅうにゅう・ちーず・とうふ・なっとう

みどりいろ の ぐるーぷ
 とまと・かぼちゃ・にんじん・いちご・ぴーまん

きいろ の ぐるーぷ
 ごはん・ぱん・うどん・らーめん・さつまいも・じゃがいも・まーがりん