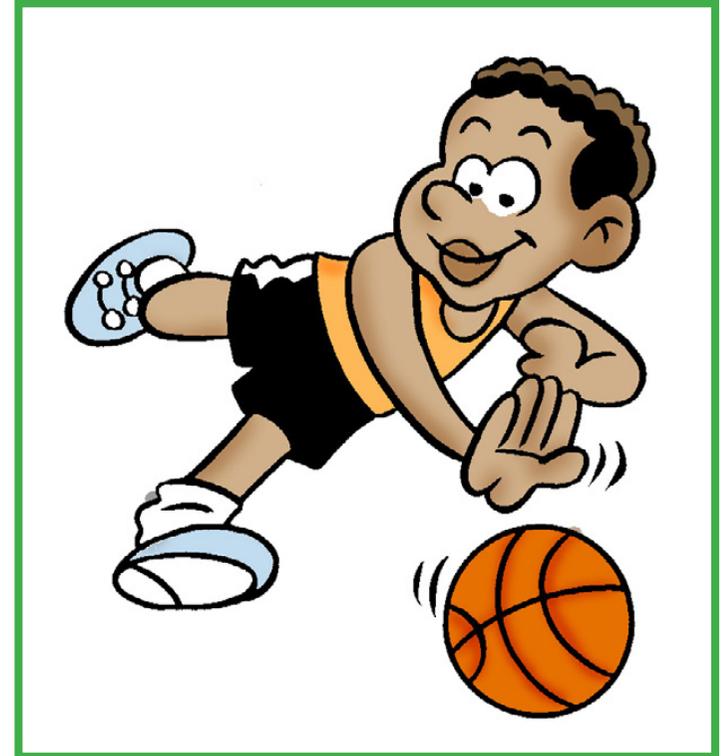


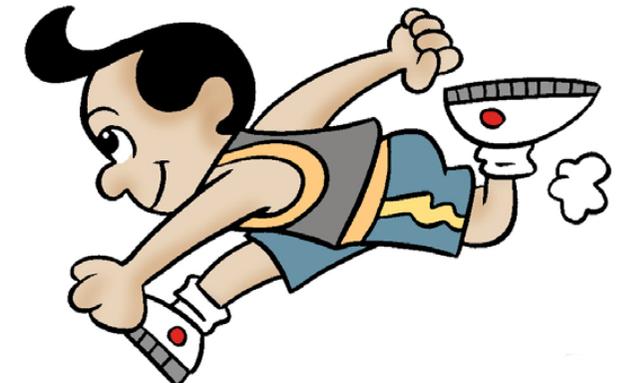
健康のために運動をしよう

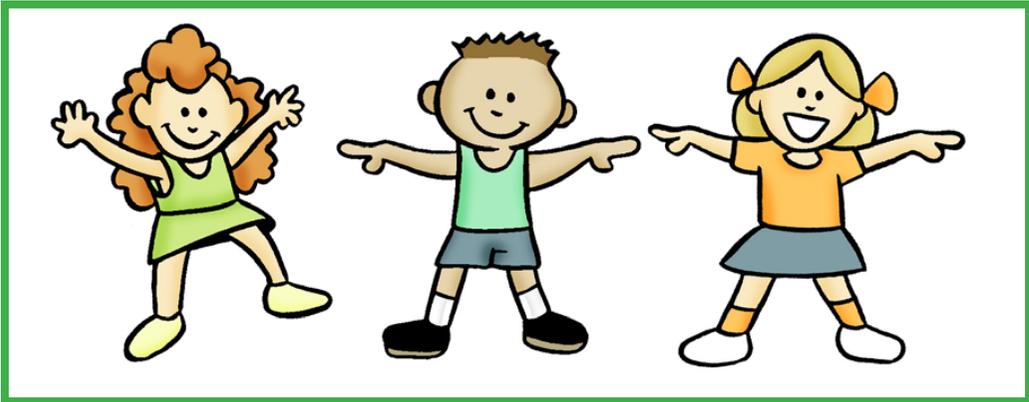


君たちの体は、運動するようにできている。走ったり 飛びはねたり、動き回ったり 伸ばしたりね。だから、体は動かす
必要があり、外の新鮮な空気を 吸う必要もあるんだ。いつも 家の中にいて、テレビを 見たり コンピューターゲームで
遊んだり 何かを 読んだり してばかりで、運動する 時間を取らないと、体は、だんだん弱くなってしまふんだよ。



うんどう けんこうかんり
運動は、健康管理の
いちぶ だの
一部なんだ。楽しくやる
こともできるしね！
こうえん とも あそ
公園で 友だちと 遊んだり、
インラインスケートを
やったり、何かの
スポーツをやったり、
トランポリンで あそ
遊んだり、
およ じてんしゃ
泳いだり、自転車に
の いる さんぽ
乗ったり、犬の散歩を
したり、庭仕事を
てつだ いうんどう
手伝うのだって、運動に
なるよ。いちばん たいせつ
一番 大切なのは、
そと しんせん くうき
外の 新鮮な 空気を
すって、体を 動かす
ことだ。きんにく つか
筋肉を使い、
しんぞう
心臓が ドキドキするくらい
うんどう だの
運動しながら、楽しく
す
過ごそう。





うんどう 運動すれば、からだ 体は もっと
じょうぶになり、あたま なが 頭の中も
すっきりするよ。もっと
げんき 元気になって、よる 夜も、
もっとぐっすり ねむ 眠れる
ようになる。うんどう 運動すると、
からだ 体は もっと ちょうし 調子よく
なるんだ。うんどう 運動しながら、
いっぱい たの 楽しんでね!

