

1ねんせいの みなさん、まいにち けんこうに きをつけてすごしていますか？
わたしは、おうちのなかで できるうんどうを して、たいりよくが おちないよ
うに がんばって います。

ながい きゅうこう きかん、みなさんは
おうちで どんなことを しているのかな。
おべんきょうを がんばって いるのかな。
こうえんに いたり、おにわで あそんだり
しているのかな。

そんなふうに みんなのことを いろいろと
かんがえていると、わたしが みなさんくらいの
ねんれい だったときの できごとが あたまの
なかに うかんだので、4こま まんがに してみ
ました。(みぎの 4つのえを みてね。おはなしに
なっています。)

かくのは すこしたいへん だったけれど、なか
なか おもしろかったです。まったく、ちいさかつ
た せんせいは、こまった ですね。

おうちに いて、「きょう なに しょう？」と
まよったら、さいきん おもしろかったことや が
んばっていること などを、えにしたり おはなし
に したりするのも、おもいでに なっていいかも
しれませんね。もし ちょうせんしたら、ぜひ、み
せてください。

それでは また あえる ひ まで げんきに
すごしましょう。



めざせ たいそう ますたあ!

せんせいは さいきん、たいそうを して います。「てれびたいそう」です。まいあさ、6じ 25ふんに、てれび を つけます。たいそうを する ひと の うごき に あわせて、いっしょに からだ を うごかします。かんたん な たいそう ですが、ていねい に やると、すっきりした きぶん に なります。また、まいあさ おなじ じかん に おきる くせが つくのも いい ことだ と おもって います。

「らじおたいそう」をした こと が ある ひ とは おおい と おもいます。らじおたいそう



には「らじおたいそう だい1」と、「らじおたいそう だい2」の 2しゅるい が あります。なんで 2つ あるのか ふしぎに おもったので、しらべて みました。「だい1」は、だれでも・いつでも・どこでも できる たいそう として つくられた そうです。「だい2」は、からだをきたえて つよくする たいそう として つくられた そうです。しって いましたか。やっ て みると 2つの たいそうの ちがいが わかる かも しれませんね。

たいそう は かんたん に できる うん どう です。げんきな からだ で いる た めに、みなさんも いっしょに どうですか。

とうみょうのせがまたのびてきました→

