



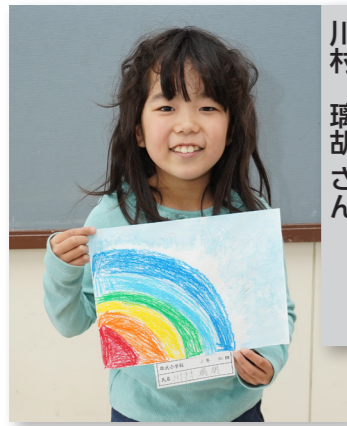
阿部 南海さん



佐々木 琥央さん



伊藤 衣織さん



川村 璃胡さん



小林 雅空さん



佐々木 まやさん

## Art Museum

小さな美術館 ～雄武小学校3年生～

## Kids

わんぱくキッズ（若草保育所）～大きくなったら～



ウミノ

おくやま きりとくん



プリークスター☆  
アウインフル

おの かなでちゃん



ターザン

かわはら けんしんくん

## Everyone's infirmary

みんなの保健室

今回のテーマは、「運動」についてです。

暖かい日が増え、過ごしやすい季節になってきました。  
運動をしようと思っても「なかなか始められない」「やっても続かない」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

「運動をするか、しないか」で考えると、「する」のハードルが高くなり、「やらないといけないとわかっているのだけど…」と思いつつ、先延ばしにしてしまうこともあると思います。

「するか、しないか」と考え、身構えるのではなく、まずはできることから始める、小さなことから始めることがおすすめです。



簡単に例をあげてみようと思います。

- 例) ・普段は、車を使って移動をしているところを「歩く」または「自転車」での移動にしてみる
- ・少し遠回りをして、普段よりも長い距離を歩いてみる
- ・背筋を10分間伸ばしてみる

など



このように自分ができそうなことで良いのです。

「明日から10分ジョギングするぞ」と決め、実際に行動に移すことができれば良いのですが、まずは日常生活の中でできることを取り入れていき、継続していけるようになってからジョギングや筋トレといった異なる運動も増やしていくと良いでしょう。

1人で運動をするのもいいですが家族や友人を誘って、一緒に運動をしてみてもいいでしょうか。



保健係では、随時健康相談を行っています。  
健康面で気になることがありましたら、お気軽に保健係までご相談ください。

☎84-2023

