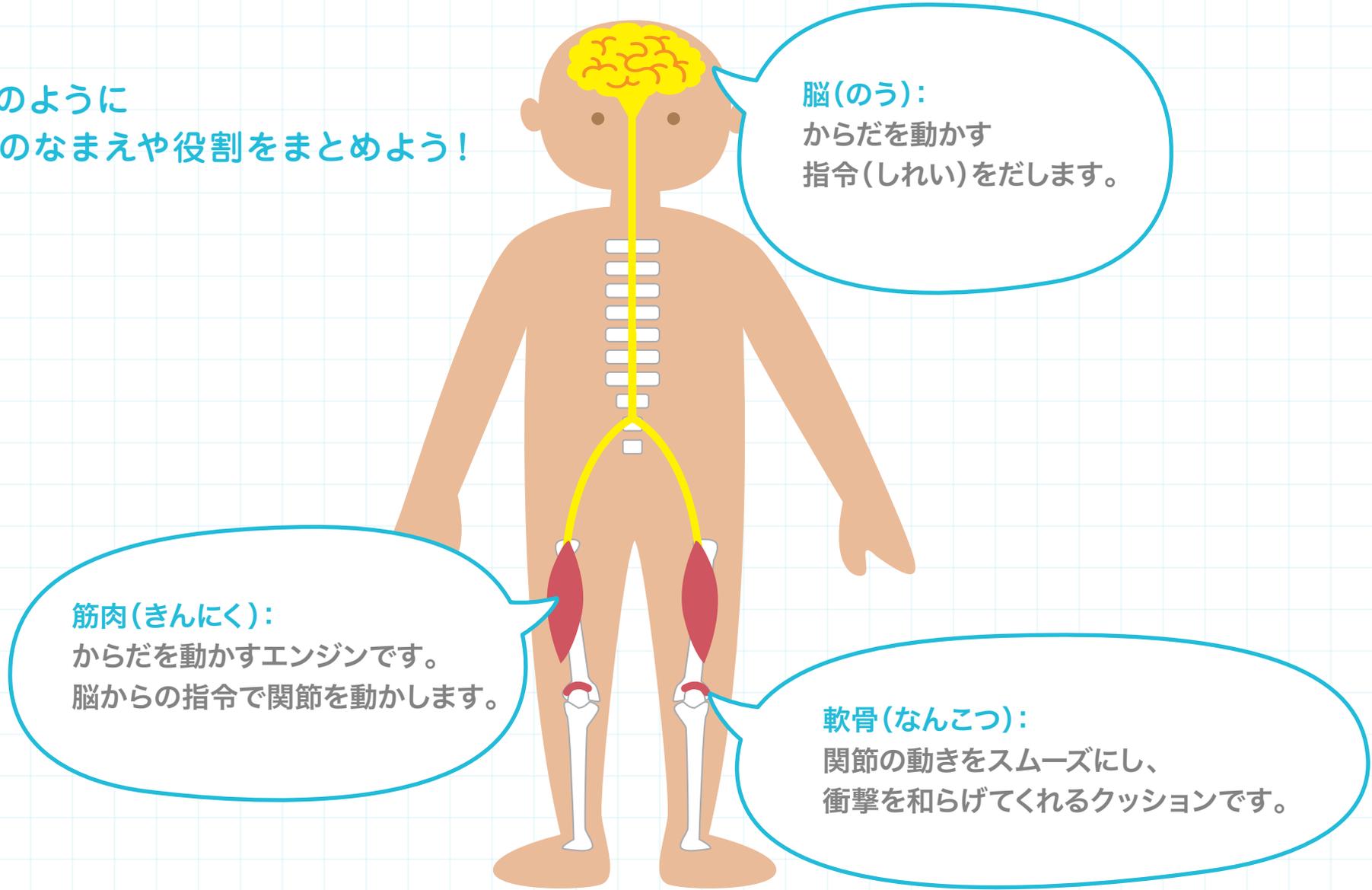
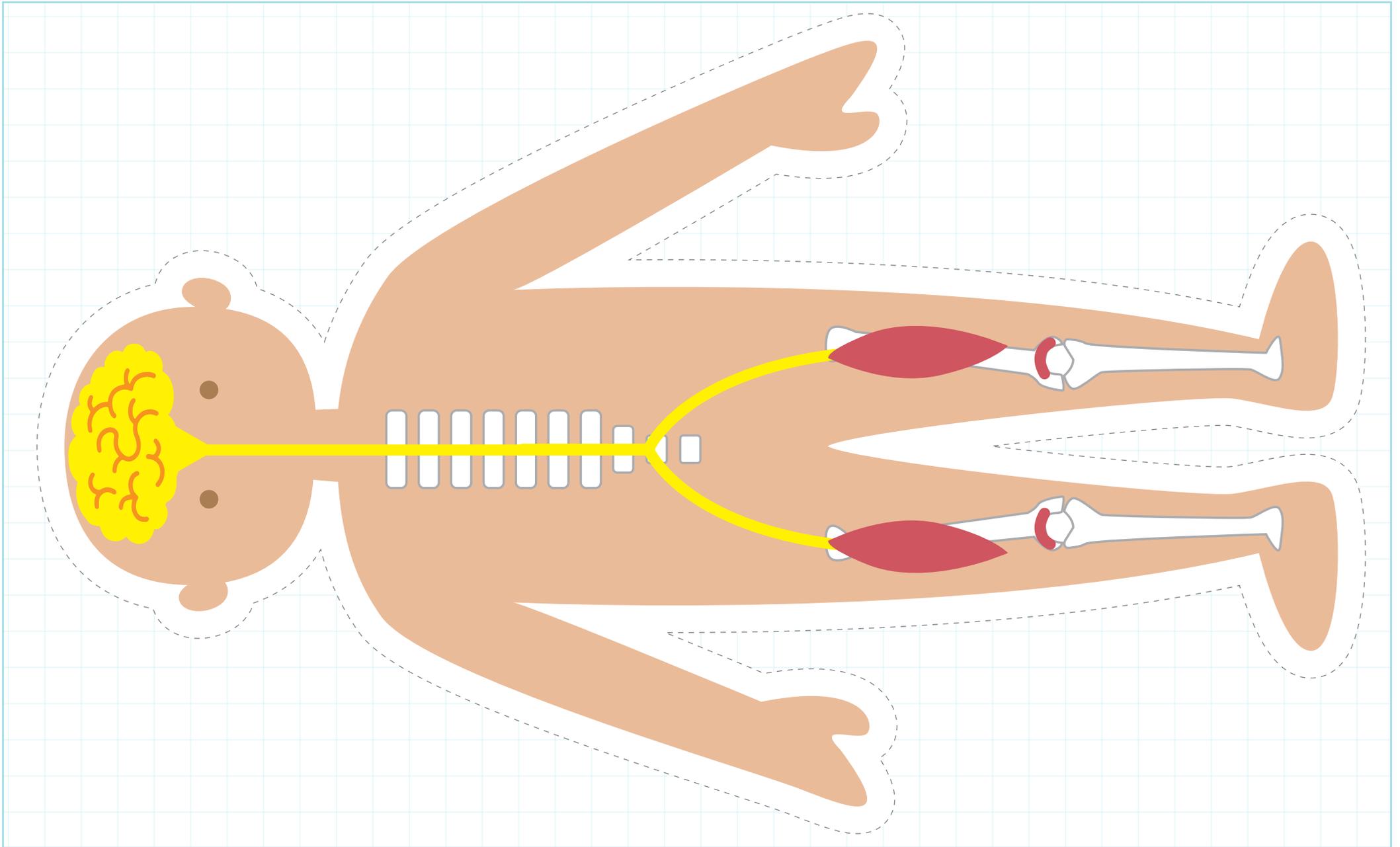


記入例

この図のように  
運動器のなまえや役割をまとめよう！



うんどうき やくわり  
運動器の役割について



うんどうき やくわり  
運動器の役割について

A large rectangular area with a light blue grid background. Inside the grid, there are six speech bubble outlines arranged in two columns and three rows. Each speech bubble has a solid blue outer border and a dashed blue inner border, indicating it is a template for writing or drawing. The speech bubbles are empty and ready for use.

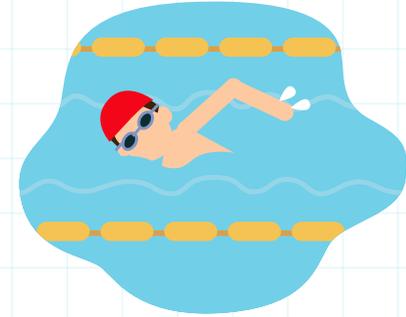
# 毎日の運動をきろくしよう！

<p>記入例</p> <p>運動：家のそうじ からだ：うで 時間：30分</p>	<p>運動：プール からだ：うで、あし 時間：1時間</p>	<p>運動：プール からだ：ぜんしん 時間：1時間</p>	<p>運動：公園であそぶ からだ：あし 時間：30分</p>	<p>運動：買い物 からだ：うで、あし 時間：20分</p>	<p>運動：ハイキング からだ：あし 時間：3時間</p>	<p>運動：野球 からだ：うで、あし 時間：3時間</p>
<p>1日目</p>	<p>2日目</p>	<p>3日目</p>	<p>4日目</p>	<p>5日目</p>	<p>6日目</p>	<p>7日目</p>
<p>8日目</p>	<p>9日目</p>	<p>10日目</p>	<p>11日目</p>	<p>12日目</p>	<p>13日目</p>	<p>14日目</p>

### 友だちと遊ぶ



### スポーツ



### さんぽ(ウォーキング、犬のさんぽ)



### ジョギング



### 家のお手伝い(そうじ、おつかい)



## 夏の運動できをつけること

- ・こまめに水分をとろう
- ・つかれたら、日かげで休もう
- ・ムリをしないようにしよう
- ・少しでも体調が悪くなった、お医者さんに見てもらおう