

# うちのくらしのーと



うんどうぶそくだから、うごきなさい!と、いわれます。  
でも、あつくて こうえんに行けないし、  
ともだちとも あそべない。  
どうして うんどうしないと いけないの？

うん、あのね...

いえに いることがふえて、  
あまり うんどうしなくなりましたね。



でも、どうして  
うんどうしないと  
いけないんでしょう？



うんどうしないと ...

きぶんが  
すっきり  
しません。

きんにくが  
よくなって、  
つかれやす  
くなります。

エネルギーを  
つかわないので  
たべたぶんだけ  
ふとります。

ほねが  
よくなって、  
おれやす  
くなります。

いえのなかでは はしったりできないけれど



かぞくで  
ふっきんの  
きょうそう

ろうかを  
クマさん  
あるき

テレビを  
みながら  
スクワット

うんどうして、こころもからだも すっきりしよう！

あせを かいたら、水やおちゃをのんでね。