

うちのくらしのーと



さむいのが にがてです。
どうしたら あたたかくなりますか？

うんうん、そうだね

まいにち さむいですね。からだを あたためるには
うんどうするのが いちばん！



ストレッチや
ラジオたいそうをすると
ポカポカしてきます。



よるは、お風呂で あたたまるのもいいですね。



ぬれたままでいると
からだがかえってひやしてしまいます。

あがったあとは、
かみのけを
しっかりかわかしてね。



らいしゅうは せつぶん。
せつぶんが おわると
もうすぐ“はる”です。



はやく あたたかくなりますように！