

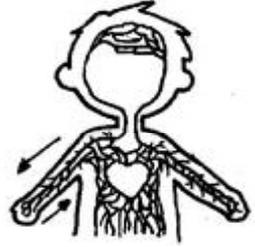
## ずいぶん涼しくなりました。体調おかげですか？

朝晩はとても涼しく「寒い！」とさえ感じるようになりました。体調をくずして、咳をしている人もみかけるようになりました。

こんな季節の変わり目には、人間のからだは気温の変化に適応しようとがんばっています。しかし、その疲れがでて、体調をくずしやすくなります。

学校行事も続き、あわただしい毎日ですが、お互いの様子をみつけ、一言でもいいので声をかけあっていきましょう。忙しい朝だからこそ、そんな時間を大切にしていきたいものですね。

## スポーツの秋ですよ～

<p><b>運動は体にもにどがいっぱい！！</b></p>  <p>きんにく 筋肉がつく</p>  <p>こころ あんてい 心が安定する</p>	<p><b>けがを防ごう！</b></p>  <p>じゅんびうんどう 準備運動を しっかりと</p>  <p>てあし 手足のつめは 短くきる</p>
 <p>ほね つよ 骨が強くなる</p>  <p>あつ さむ つよ 暑さ・寒さに強くなる</p>	 <p>ふる はい 風呂に入り、ぐっす と眠り、疲れをとる</p>  <p>あさ 朝ごはんを しっかりと食べる</p>
 <p>ち 血のめぐりがよくなる</p>  <p>たいしぼう 体脂肪が つきにくくなる</p>	 <p>まわ あんぜん 周りの安全に 気をつける</p>  <p>うんどうきぐ てんけん 運動器具の点検をす る</p>

