

- ・文章の中から「あ・い・う・え・お」の文字を見つけて○をつけましょう
 - ・なるべく早く、内容も把握しながら行いましょう
-
-

さんぽは けんこうにととてもよいこうかがあります。あるくことで あしやからだのきんにくがきたえられ、たいりよくがつきます。また、ひるまのさんぽは ひかりをあびることで たいちょうがととのい よるぐっすりねむれるようになることもあります。さらに、そとのけしきをみながらあるくときぶんがすっきりし きもちのいれかえにもなります。

まいにち すこしずつつづけると、こうかがでやすくなります。こうえんやいえのちかくなど あんぜんなみちをえらんで ぜひ きょうからはじめてみましょう。

氏名 _____ 年 _____ 月 _____ 日(_____)