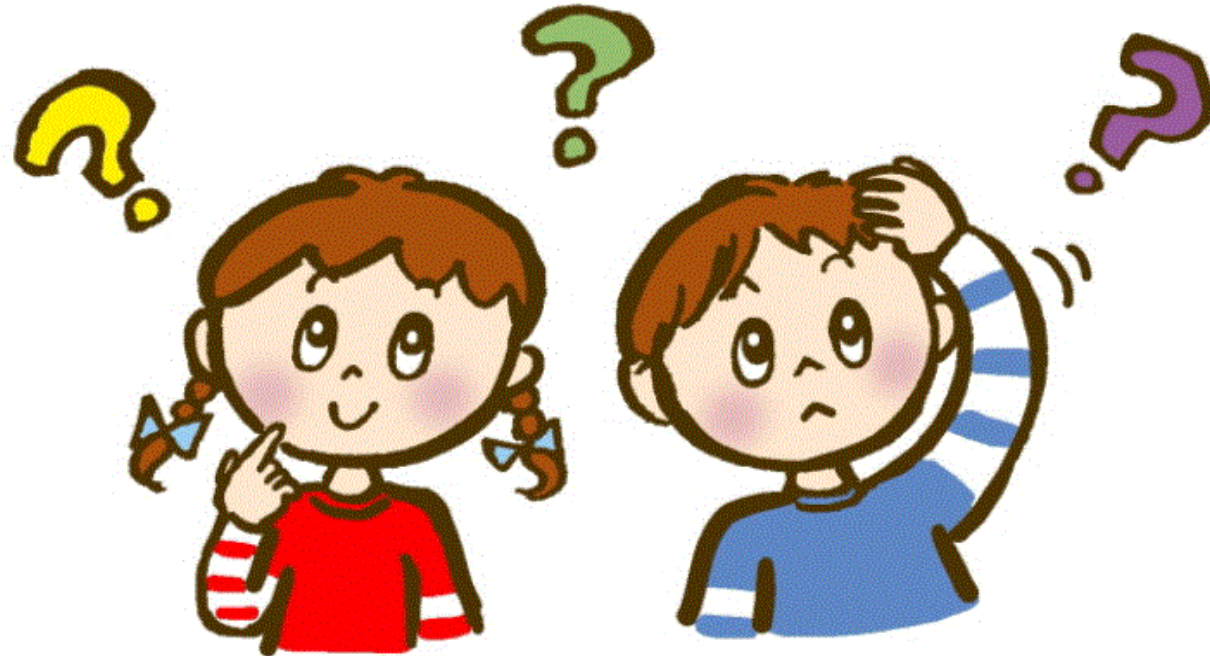


さむ ま そと げん き あそ
寒さに負けず外で元気に遊ぼう

2月



そと あそ
外で遊ぶと
どんないいことがあるの？



たいりよく

うんどうのうりよく

あ

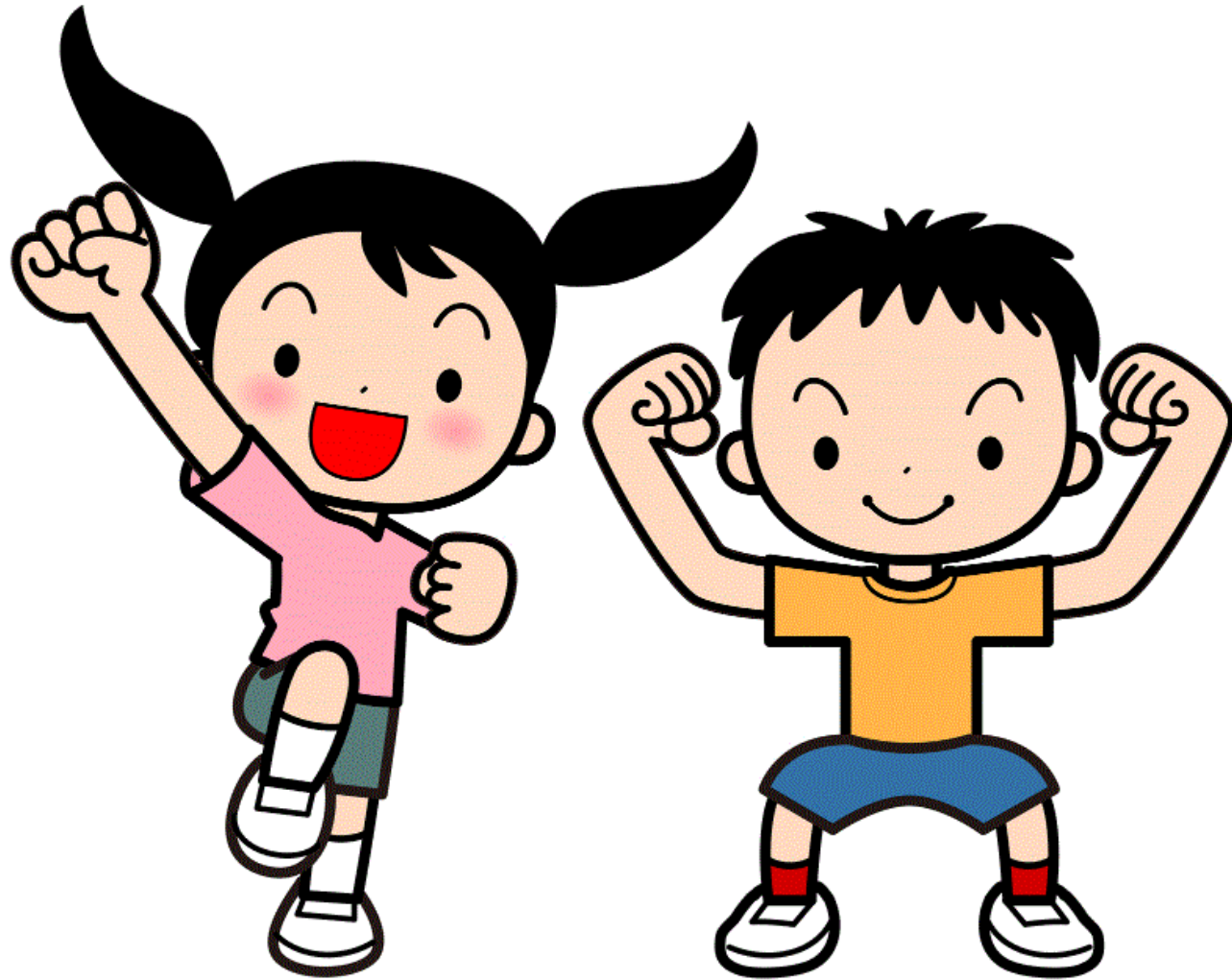
体力・運動能力が上がる



じきゅうりよく
持久力などの
うごつきつづちから
動き続ける力
もつくよ!

けん こう てき からだ そだ
健康的な体に育つ

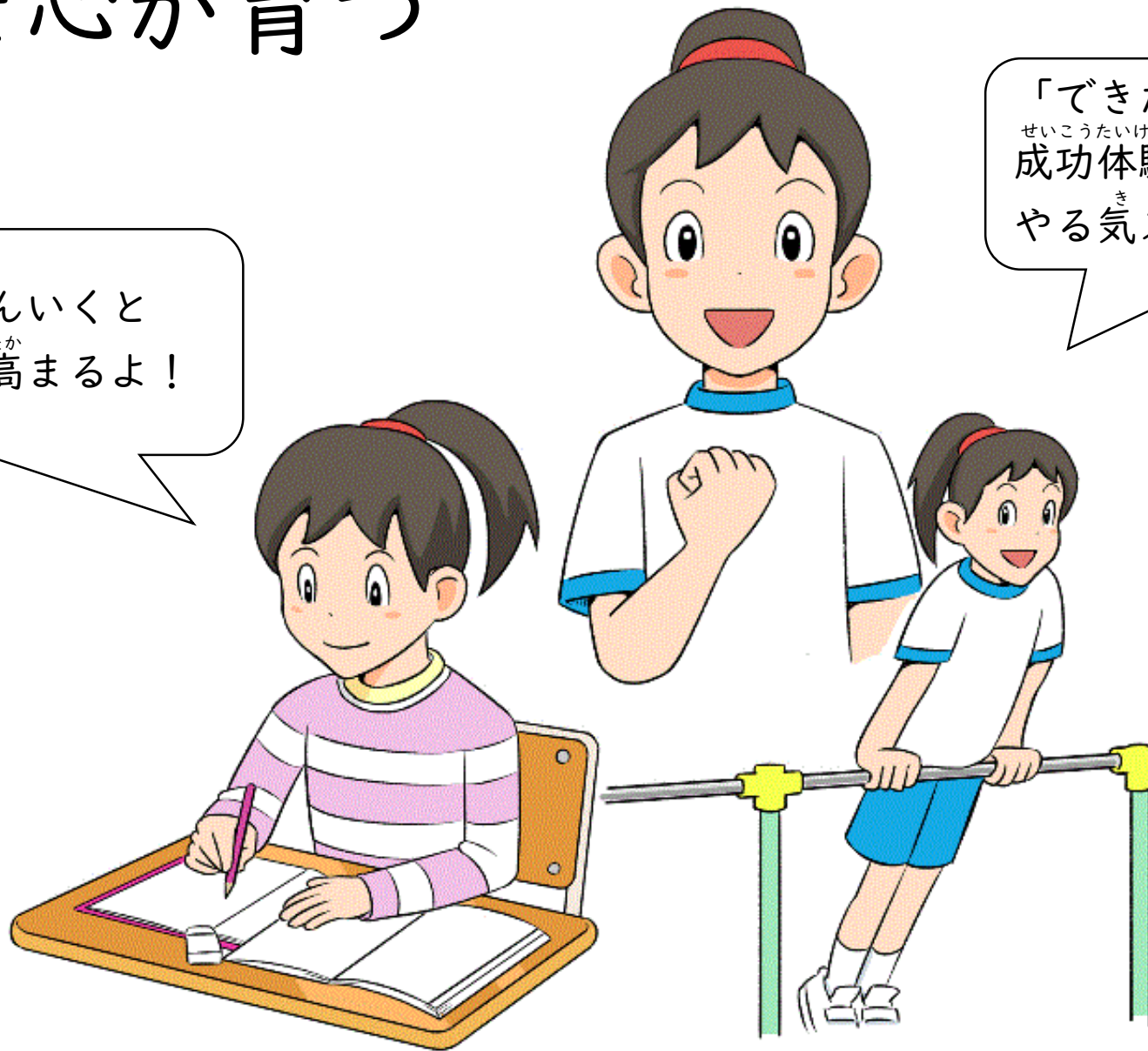
せいかつ
生活リズムがととのい、
はい しんぞう い ちよう
肺や心臓、胃や腸など、
からだのいろんな機能が
はったつ
発達するよ！



けん こう てき からだ そだ
意欲的な心が育つ

のう えいよう
脳に栄養がたくさんいくと
がくしゅう き おく ちから たか
学習や記憶の力が高まるよ！

「できた」という
せいこうたいけん
成功体験が
やる気スイッチになるんだ！



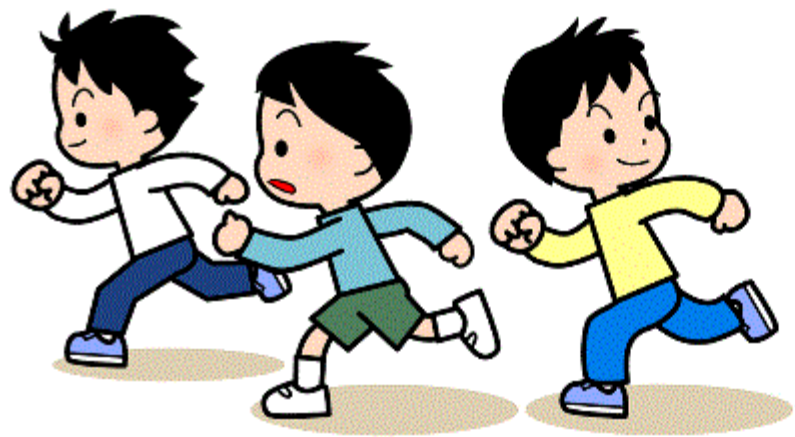
しゃ かい てき おう りよく はったつ
社会適応力の発達

ともだち あそ
友達と遊ぶことで
コミュニケーションをとり、
だれ なか よ
誰とでも仲良くなれるよ！



にんちてきのうりよくはったつ
認知的能力の発達

あぶないことを予測したり、
状況を判断したりして、
脳が発達するよ！



ストレス^{かい しょう}解消、リフレッシュ^{こう か}効果



しぜん^{しぜん}とふれあ^あうことで
からだ^{こころ}と心が^{げんき}元気になるよ！