



すまいる

がくしゅうはっぴょうかいも無事終了し一段落というところですが、気温が下がり、湿度が低くなると、体の「ていこう力」(病気と戦う力)も下がり気味に……みんなの体にそなわっている「ていこう力」を高めるために、衛生的な生活と規則正しい生活を心がけましょう。



((からだにいていこう力をつけよう))

バランスよく
何でも食べよう



好ききらいをしないで、何でも食べると、病気と戦う力が高まります。野菜もしっかり食べてね。

ぐっすり寝よう



目には見えないけど、夜、寝ている間に、からだの中で、病気と戦う力がつくられています。

からだを動かそう



運動すると、血液のめぐりがよくなり、あたたかくなります。そして、病気と戦う細胞が働きやすくなるよ。



キヤットレッチ

みなさん、「キヤットレッチ」を知っていますか？丸まった背中を伸ばして、体や気持ちをスッキリさせる体操です。このプリントの裏にキヤットレッチのやり方を詳しく載せています。授業や勉強の前、家でテレビを見ながらなど、気軽に組み合わせてみてください。背中を伸ばすことで、

- ①丸まった背中のクセをとります。
- ②気分がスッキリして勉強に集中しやすくなります。



- ③前向きな気持ちになり、元気が出てきます。

背筋をのばして座ると、ダイエット効果もあるそうです。ぜひ試してみてください！！



座った時の正しい姿勢

耳の穴、肩、大転子が一直線になるように



両足の裏は床につける

背もたれに深くもたれすぎない