

おうちのかたといっしょに よみましょう

みなさん、元気に過ごしていますか？みなさんのいない学校は、がらんとしていてさびしいです。休み明けに明るい笑顔のみなさんに会えることを楽しみに、家でも元気いっぱい過ごすためのヒントをお届けします。

家で過ごす時間も健康に！

部屋の湿度を上げるには？

晴れた日は空気が乾燥しているときがあります。部屋にぬれたタオルを干してみましょう。



ストレスがたまっているときは？

- ◎ ゆっくりお風呂に入る
- ◎ 体を動かす
- ◎ 好きな香りをかぐ
- ◎ イライラを紙に書き出す
- ◎ 緑を見る



テレビやゲームを見る時間が長くなって目がつかれた・・・

- ① ぬらしたタオルを電子レンジで1分温める。
- ② 熱すぎたら少し冷まして、まぶたの上に乗せる。
- ③ 5分間ほど目の周りを温めると、目のつかれが和らいでスッキリします。



30分に1回、目を休ませてつかれをためないことが一番大切！

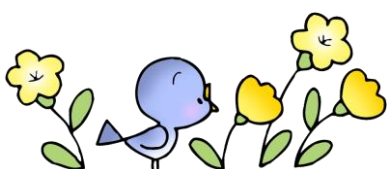
夜、なかなかねむれない！

朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう。夜になったらねむたくなるホルモンが出ます。



家でも体を動かしたい！

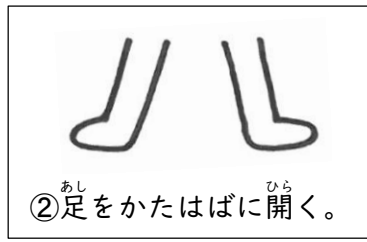
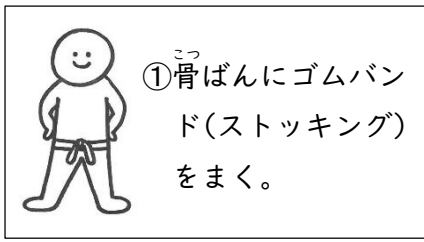
- ◎ おうちの人のお手伝い
- ◎ 背中ぴん体操
- ◎ 3015
- ◎ なわとび



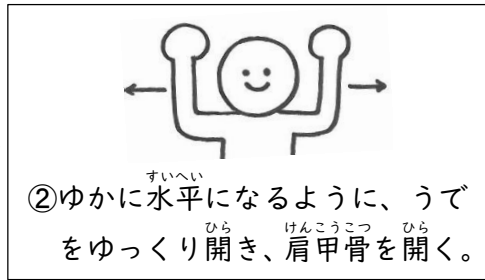
次のページに、「背中ぴん体操」と「3015うなづきバージョン」をのせました。おうちの人といっしょにやってみよう！

せなか たいそう 背中ぴん体操

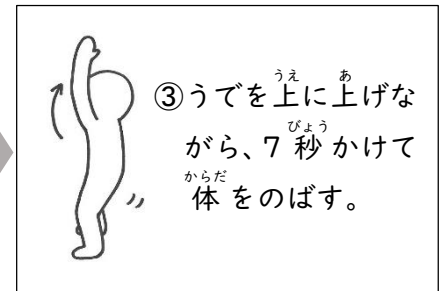
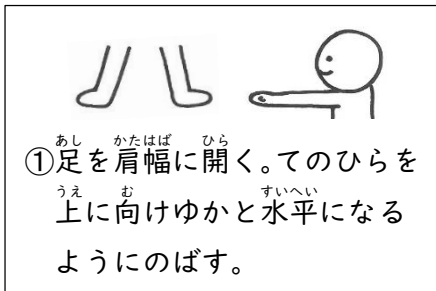
まわ たいそう ●こし回し体操



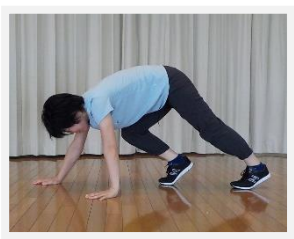
けんこうこつ たいそう ●肩甲骨ひらき体操



あ ●うで上げスクワット



3015 うなづきバージョン



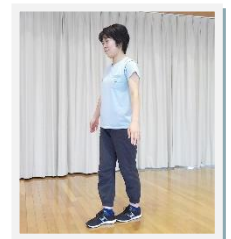
●くま歩き (20秒)



●片足けんけん (右・左 20秒ずつ)



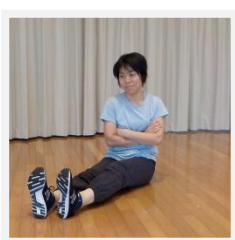
●かえるとび (10秒)



●つま先かかとくつき歩き (20秒)



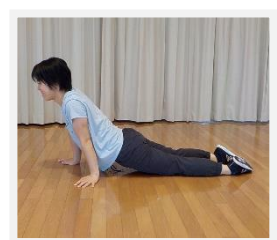
●つまさき歩き (20秒)



●おしり歩き (20秒)



●かかと歩き (20秒)



●あざらし歩き (20秒)