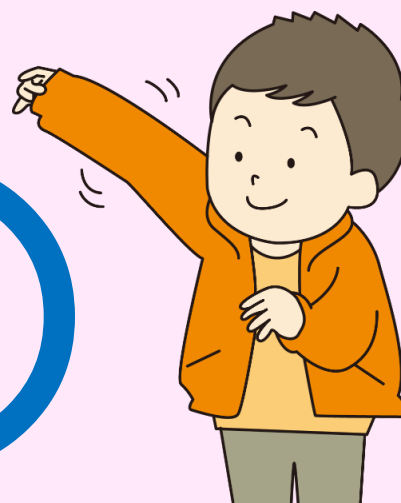
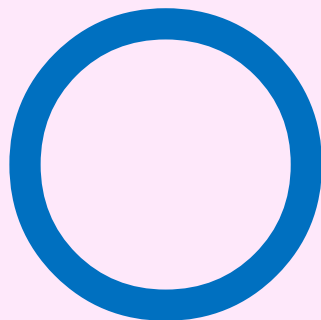
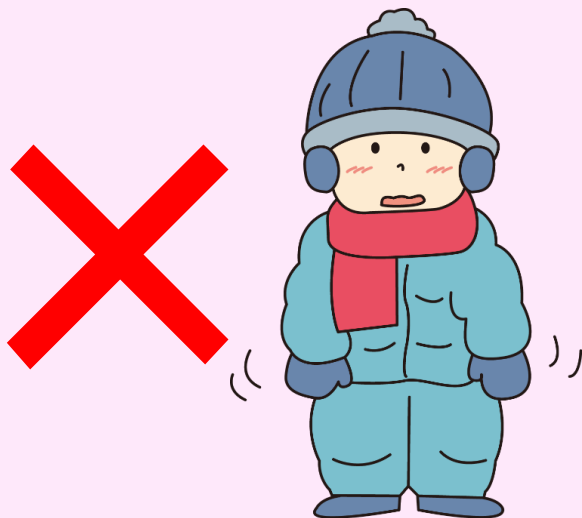


さむ びょう き ま
寒さや病気に負けない
からだ っく
体を作ろう



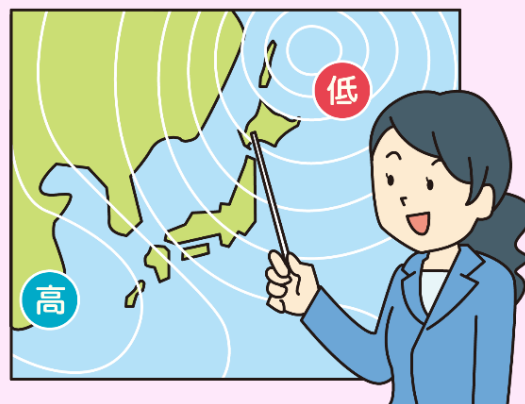
さむ びょうき ま からだづく 寒さや病気に負けない体作りのコツ①

ぎ
あつ着をしすぎないようにしよう



じぶん
自分で
ちょう
調せつ
しよう

ふく
服そうチェックを
してね！





いじょう 26°C以上
はん Tシャツ 半そでシャツ
25°C～21°C
なが 長そでシャツ
20°C～16°C
かさ ぎ 重ね着 カーディガン ベスト
15°C～12°C
かさ ぎ 重ね着 セーター ジャケット
11°C～7°C
コート フリース
いか 6°C以下
ダウンジャケット フリース コート マフラー てぶくろ

き おん ふく
気温から服を
えらんでみよう。

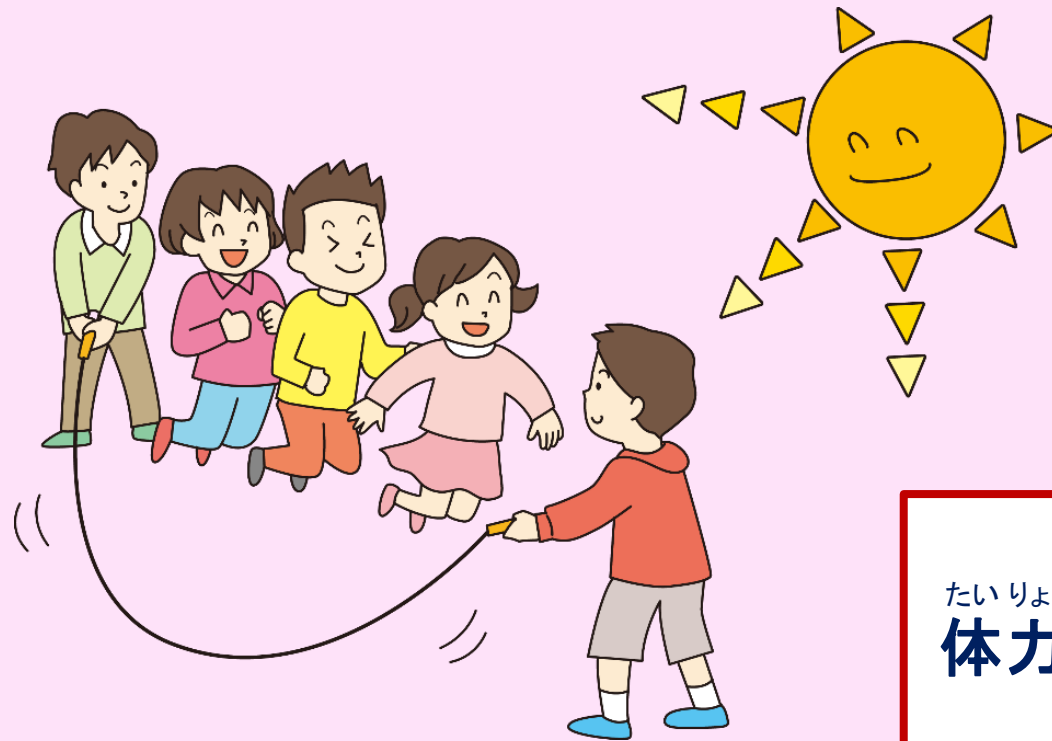


さ む びょうき ま からだづく
寒さや病気に負けない体作りのコツ②

ただ せいかつ
きそく正しい生活をしよう

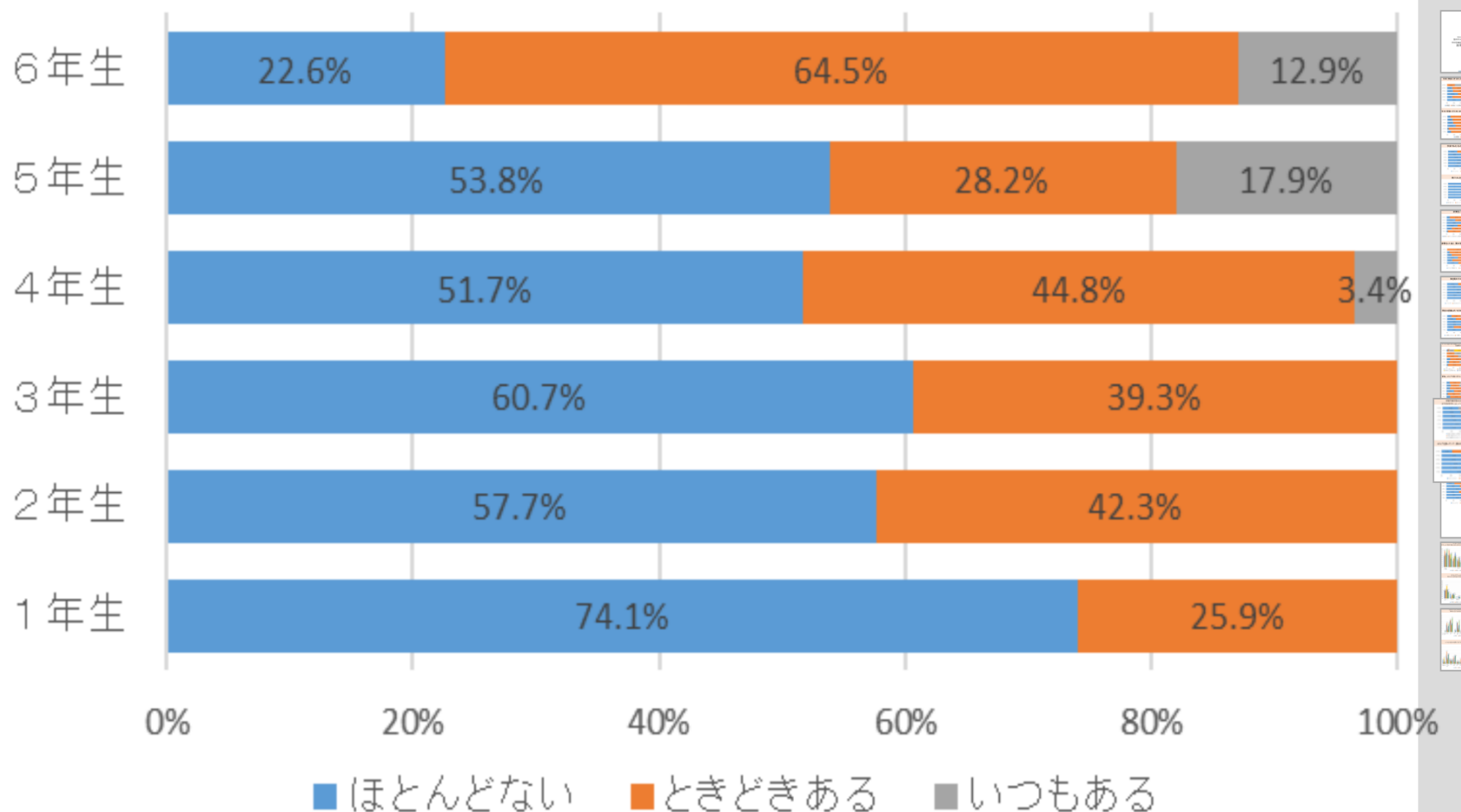
ぐっすり
すいみん

びょうき
病気に
ま ちから
負けない力
アップ



たいりよく
体力アップ

つかね メディアを使っている、寝るのがおそくなることはありませんか？





ことわざクイズじゃ



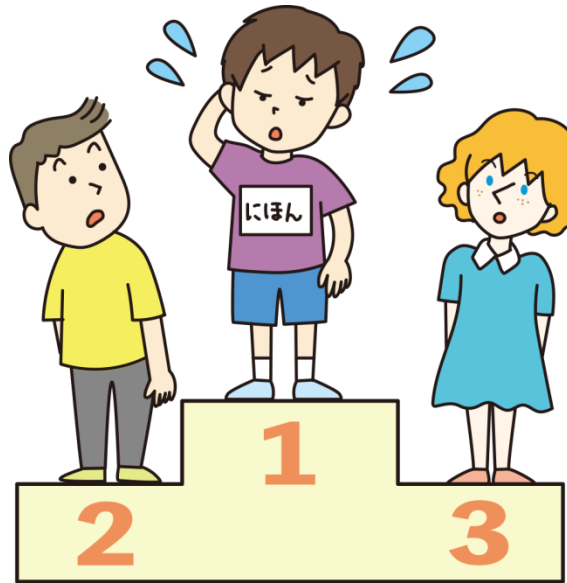
ね

る

こ
そだ
子は育つ



にほん こ
日本の子どもは
せかい
世界でいちばん
すいみん ぶそく



しょう わ
昭和

はや
早ね



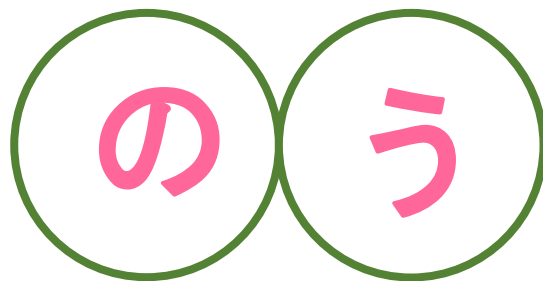
れい わ
令和



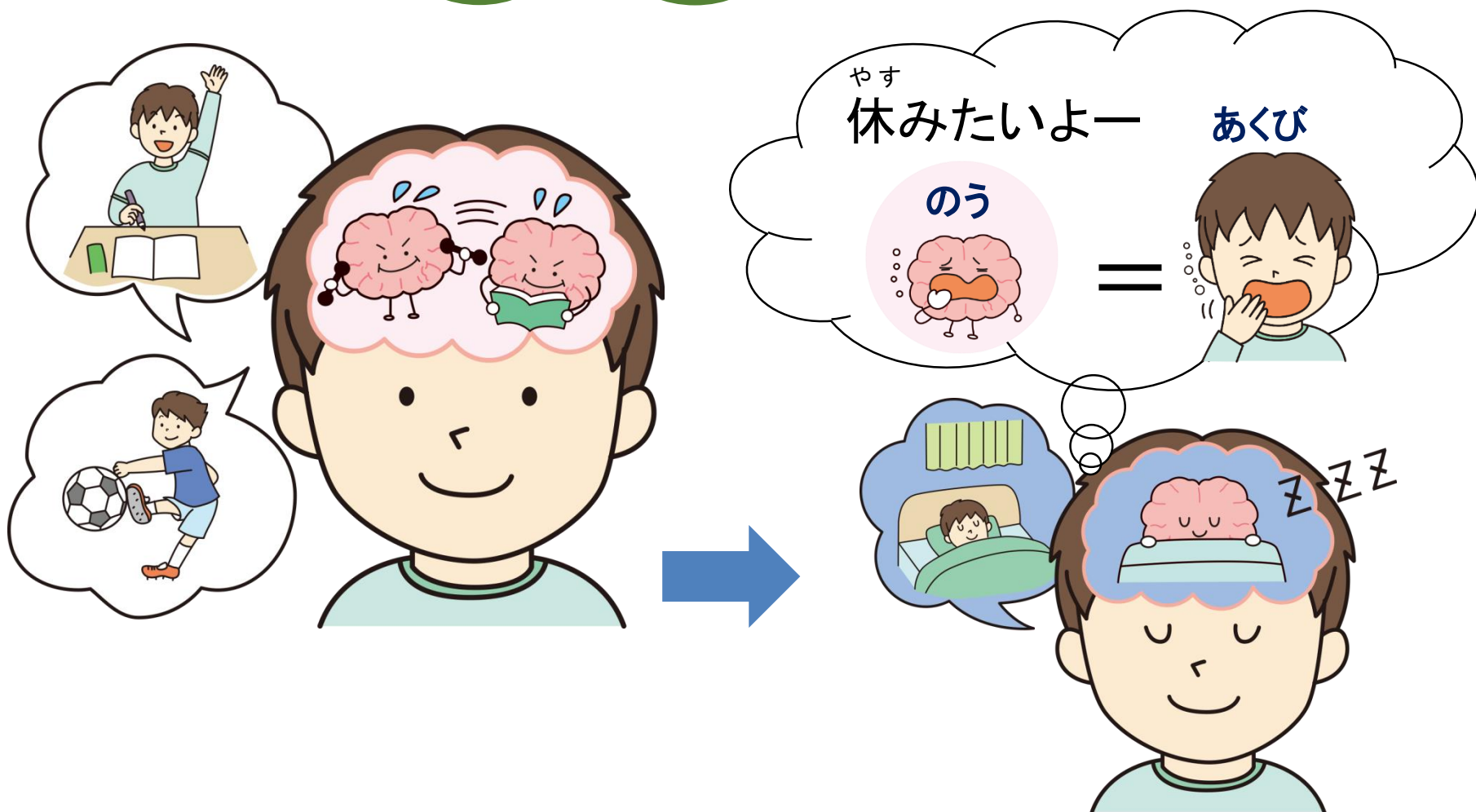
よる
夜おそくまで
お
起きている



からだ
体と

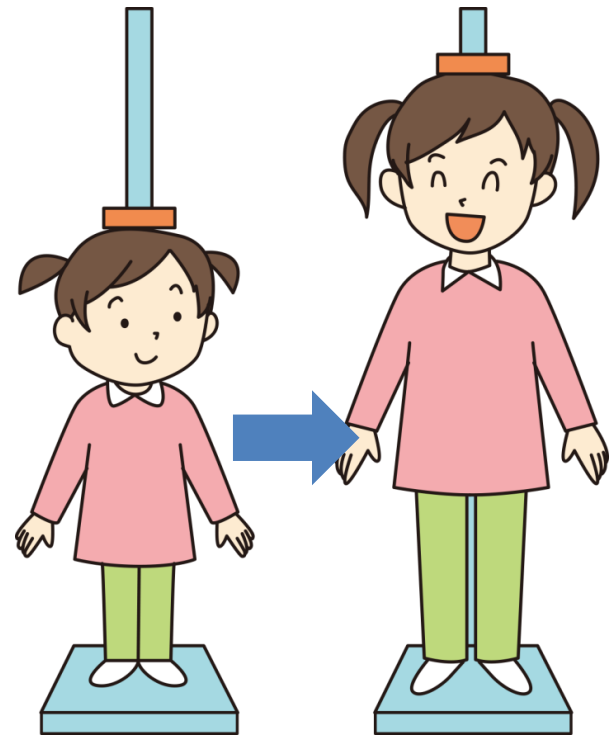
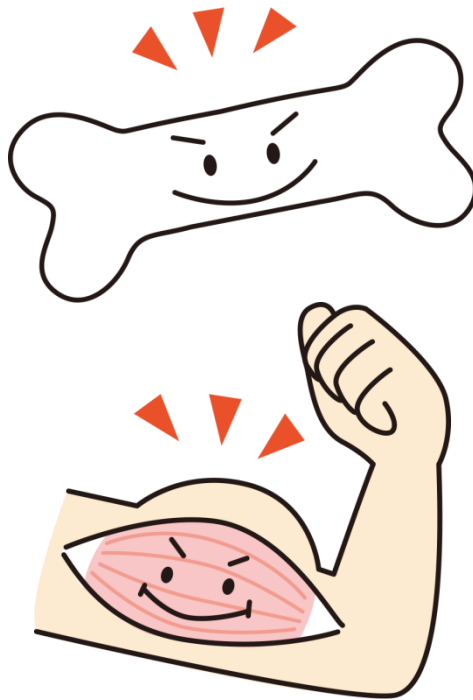


やす
を休ませる。



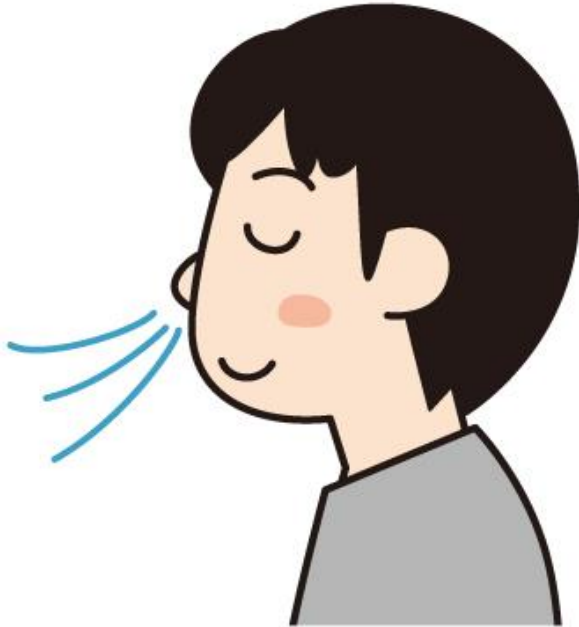
ほ ね や き ん に く

ちょう
を せい 長さ せる。

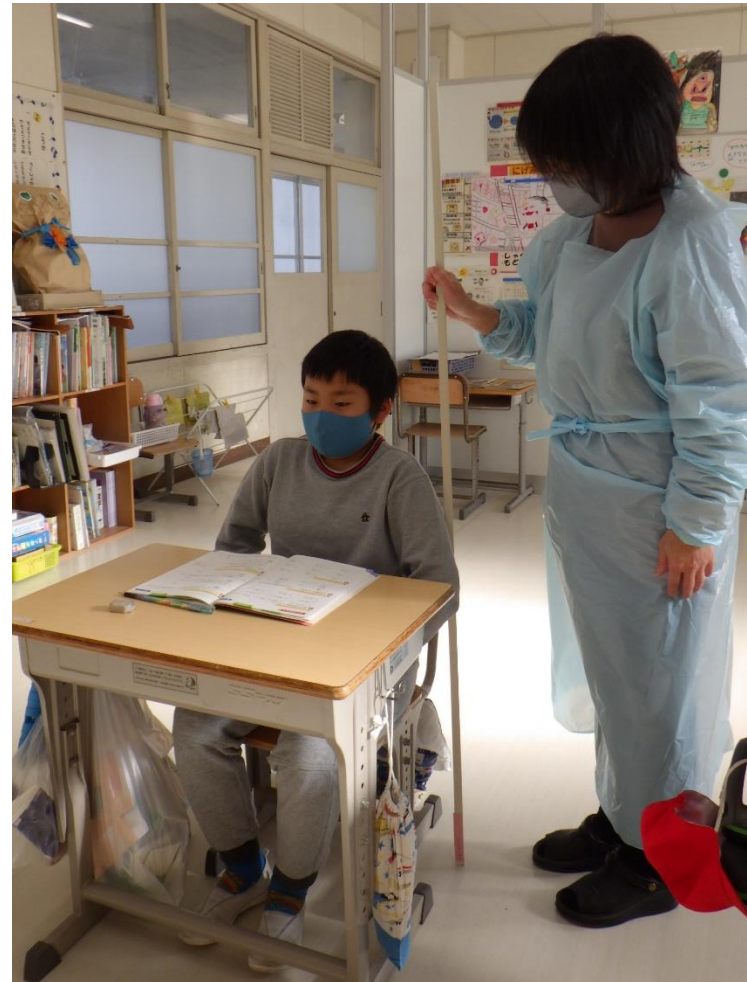


びょう き
病気に
ま ちから
負けない力
アップ

からだ い
ウイルスを体に入れない



はな こ きゅう
せぼねピンで鼻呼吸

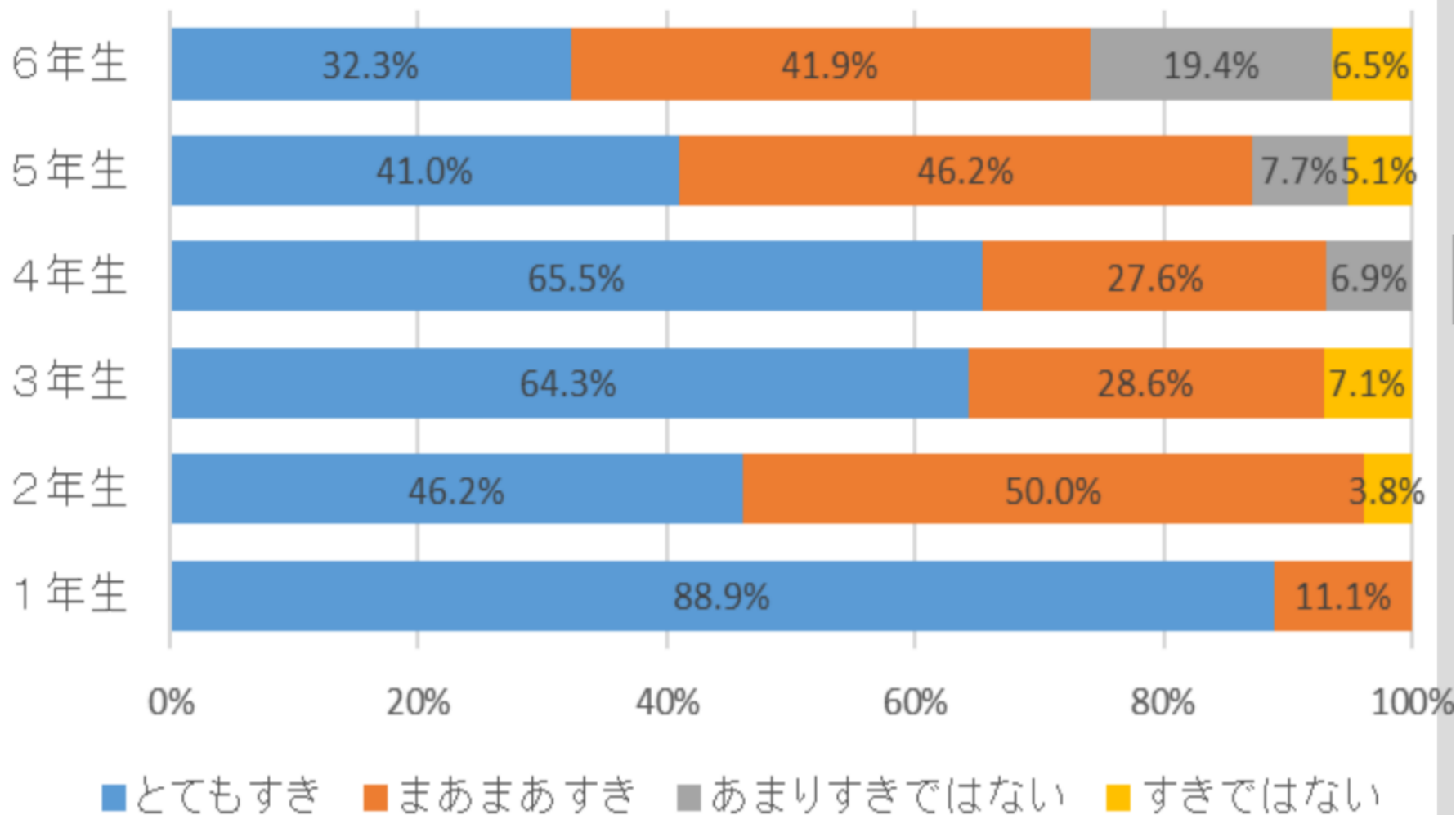


たいりよく
体カアップ

岩トレ免疫カアップVer



からだを動かすのは好きですか？



クイズ

^{べん} ^び便秘(うんちがでない) ^{げん} ^{いん}原因として
^{かんが}考えられるものはどれでしょう？

^{うん} ^{どう} ^ぶ ^{そく}
1. 運動不足



^{すい} ^{みん} ^ぶ ^{そく}
2. 睡眠不足



^や ^{さい} ^ぶ ^{そく}
3. 野菜不足



こたえ

ぜん ぶ
1・2・3全部

① うん どう ぶ そく 運動不足



② すい みん ぶ そく 睡眠不足

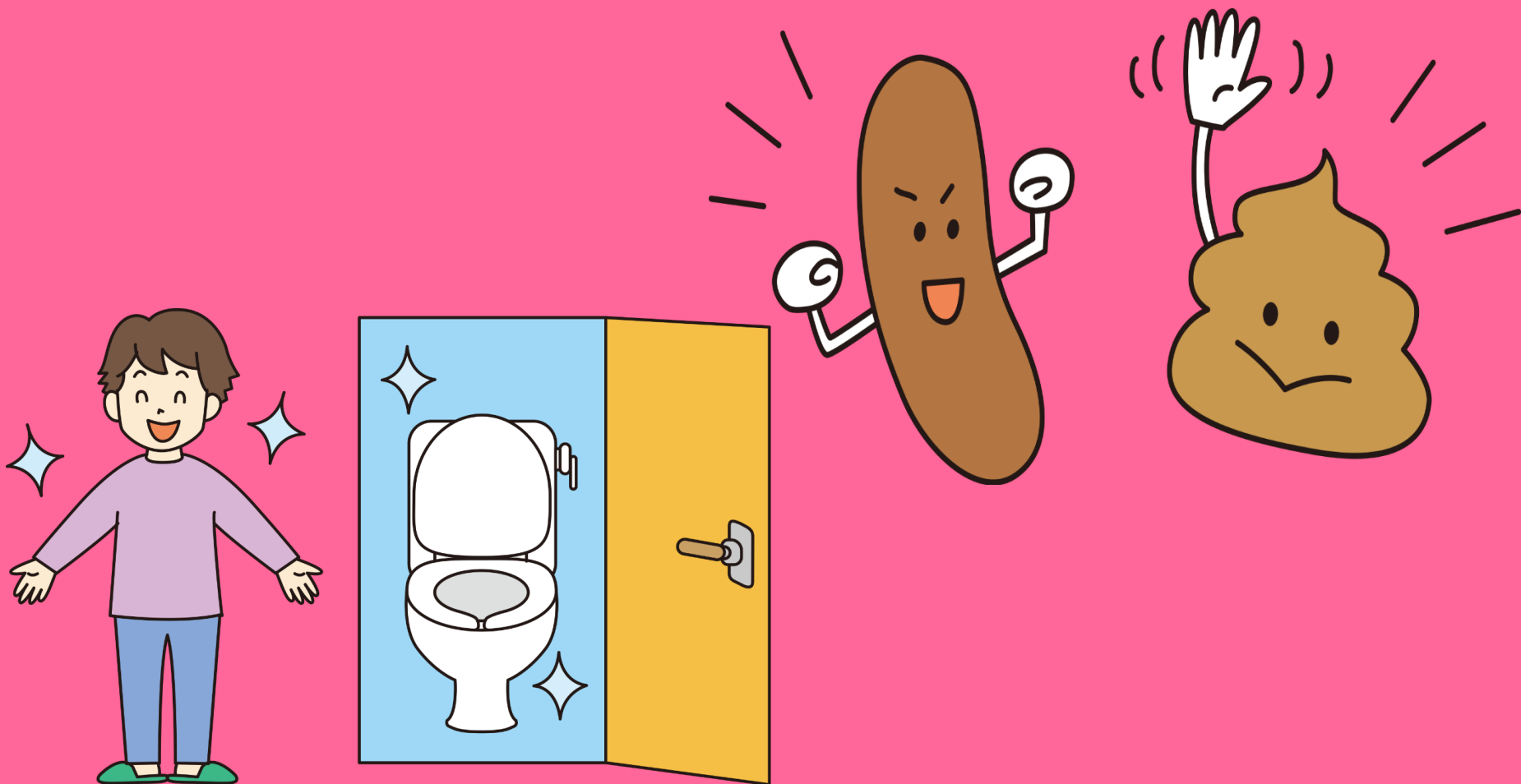


③ や さい ぶ そく 野菜不足



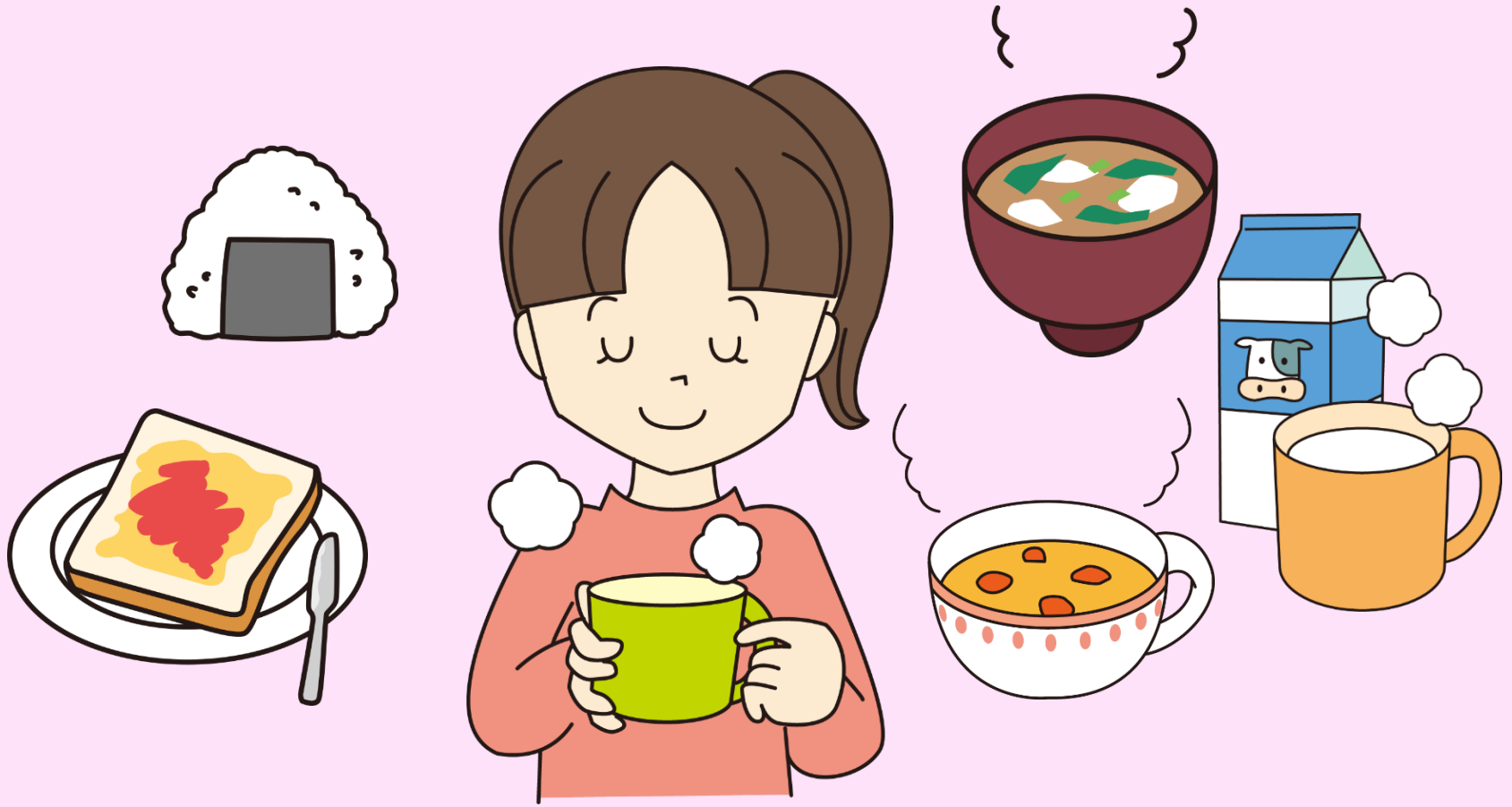
からだ

うんちは体からのメッセージ



さむま からだ づく 寒さに負けない体作りのコツ③

あさ
朝ごはん
あたた もの た
温かい物を食べよう



たいおん
体温



イライラ・カーツとなる



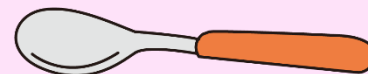
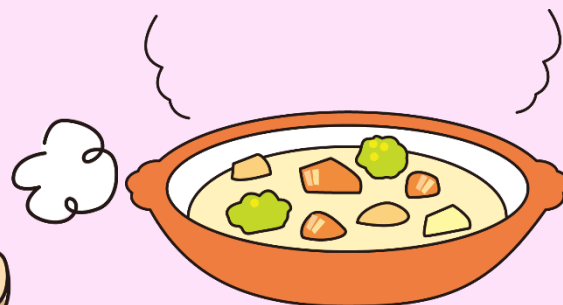
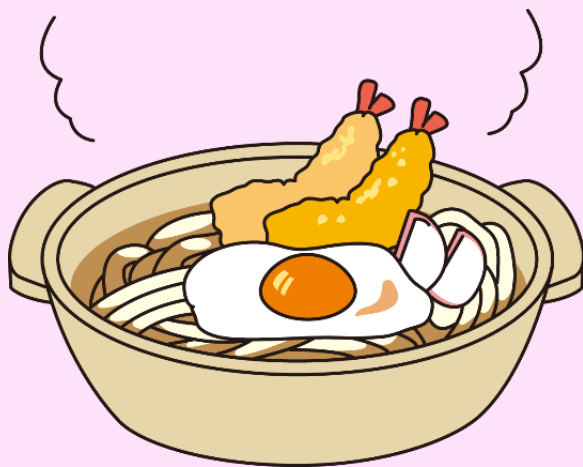
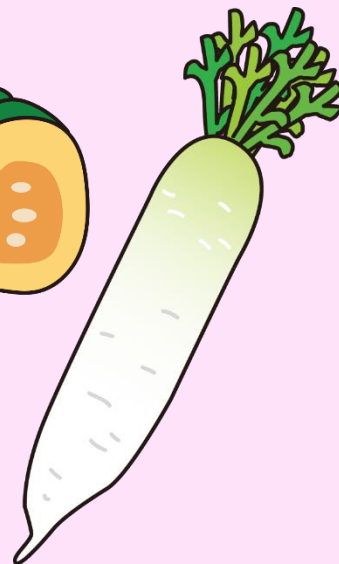
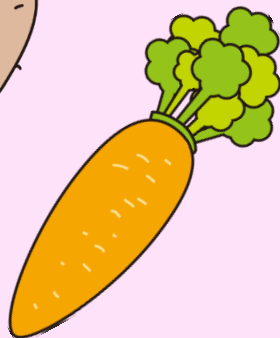
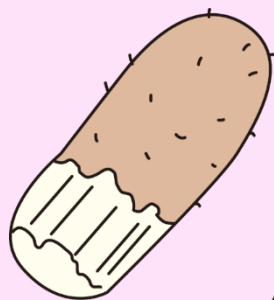
しゅうちゅうりよく
集中力がない



よくかぜをひく



からだ あたた た もの
体を温める食べ物







さ む びょう き ま
寒さにも病気にも負けないで
げん き
元気にすごそう！

