

さむ ひょう き ま
寒さや病気には負けない
からだ つく
体を作ろう



さ む

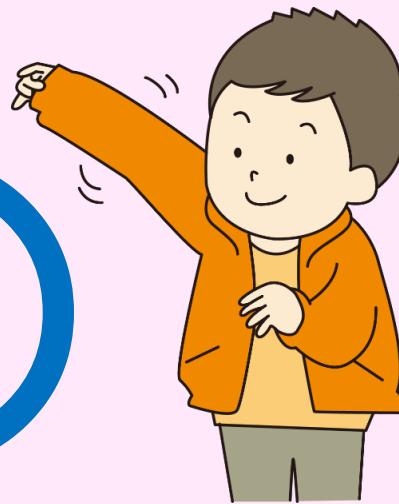
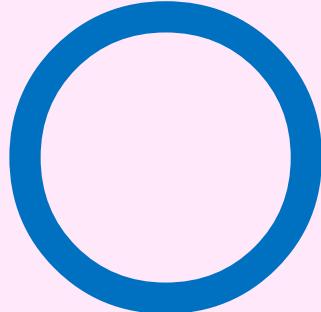
びょうき

ま

からだづく

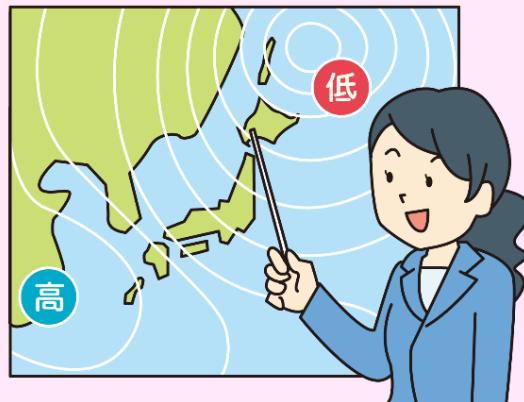
寒さや病気に負けない体作りのコツ①

ぎ
あつ着をしそ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！





25°C	26°C以上 いじょう Tシャツ 半そでシャツ
20°C	25°C~21°C なが 長そでシャツ
15°C	20°C~16°C かさ ぎ 重ね着 カーディガン ベスト
11°C	15°C~12°C かさ ぎ 重ね着 セーター ジャケット
6°C	11°C~7°C コート フリース
	6°C以下 い か 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

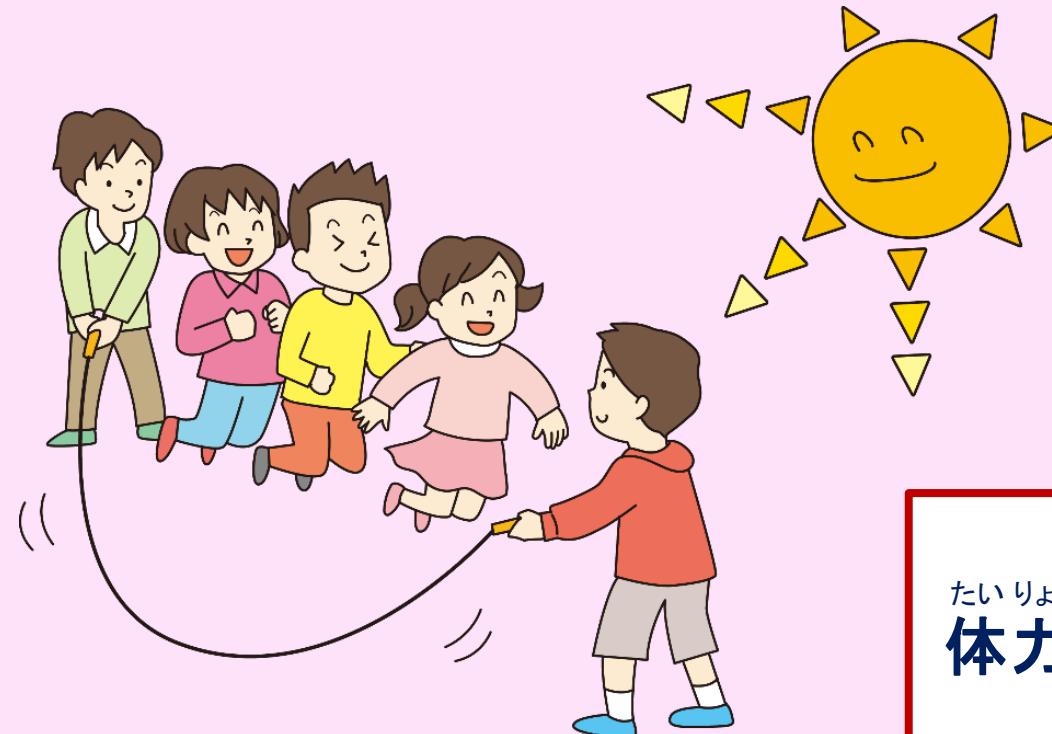
からだ づく

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

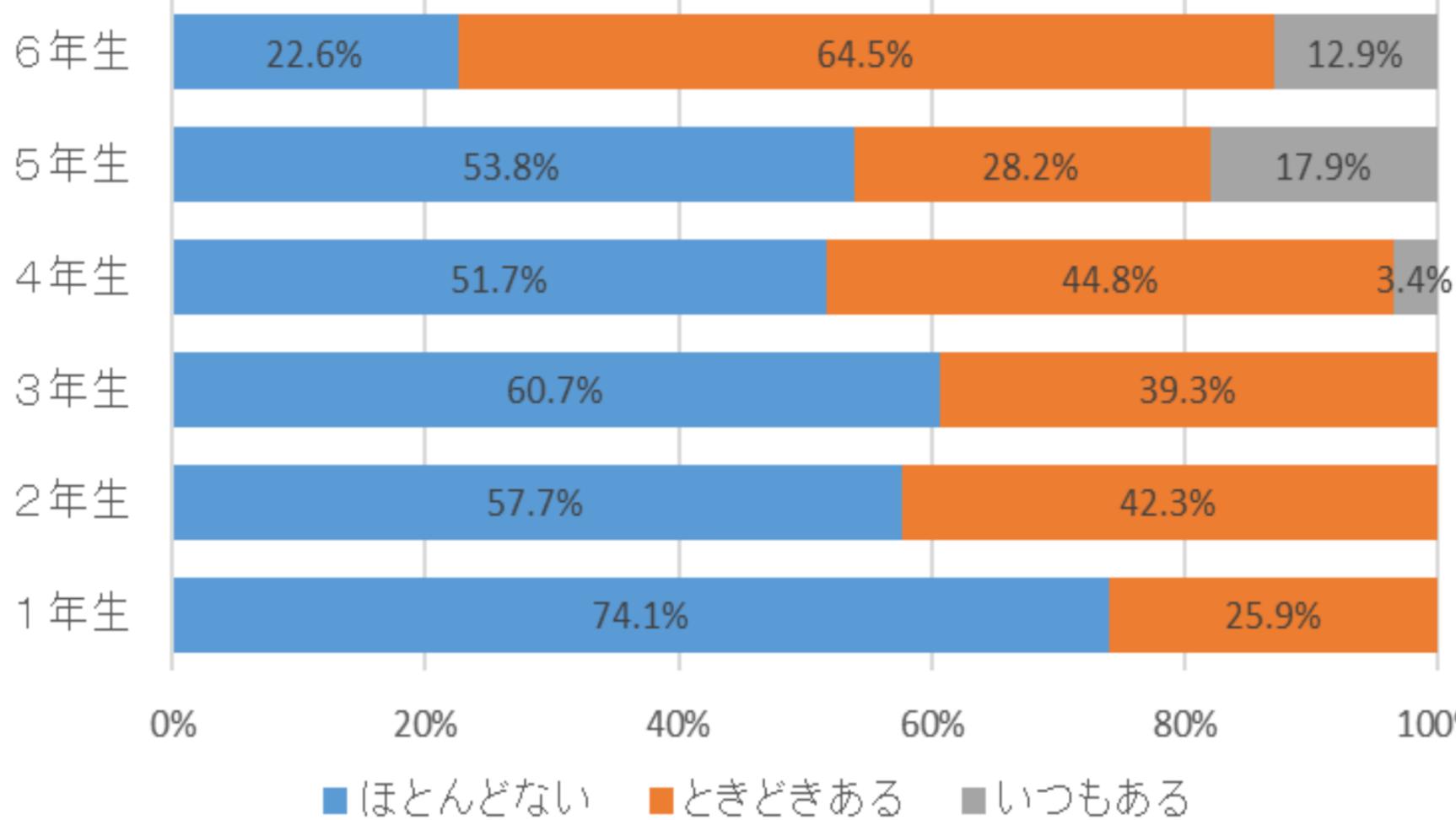
ぐっすり
すいみん

びょうき
病気に
負けない力
ま ちから
アップ



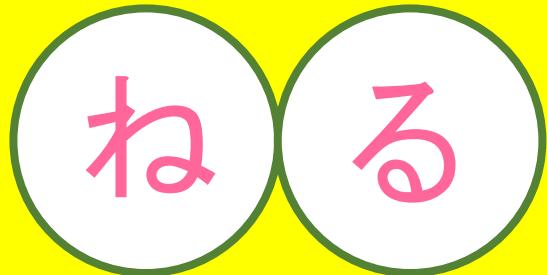
たいりょく
体力アップ

つか ね メディアを使っていて、寝るのがおそくなることがありますか？





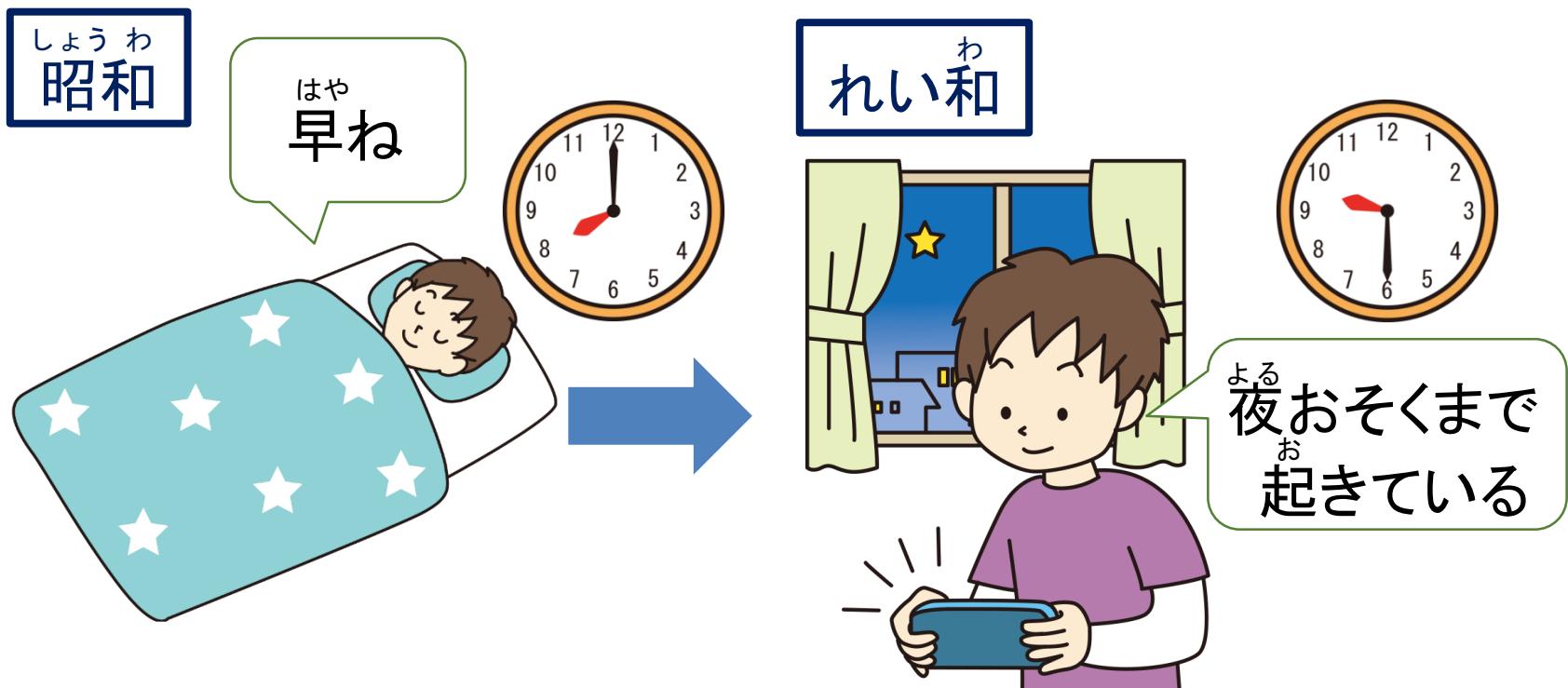
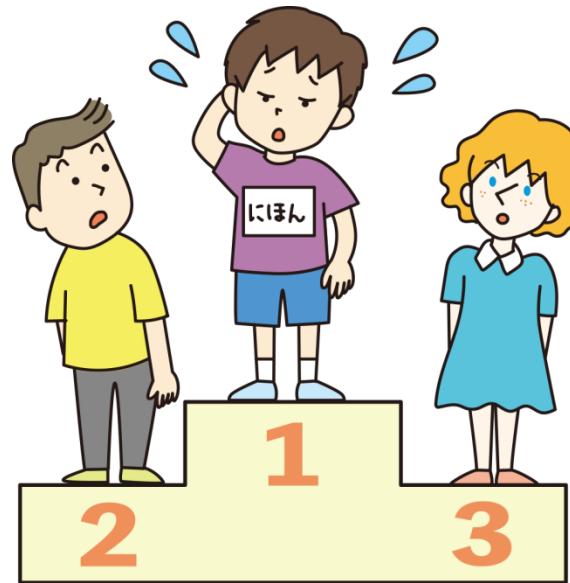
ことわざクイズじゃ



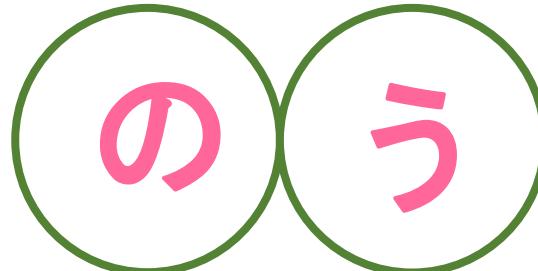
こ そだ
子は育つ



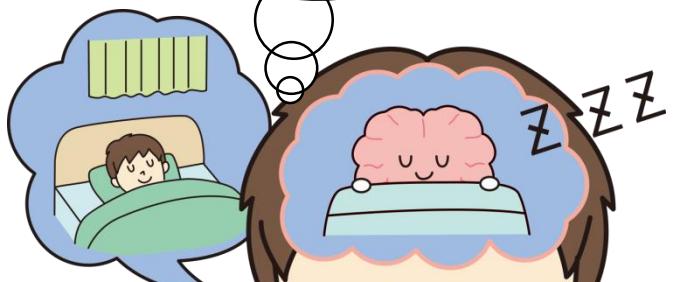
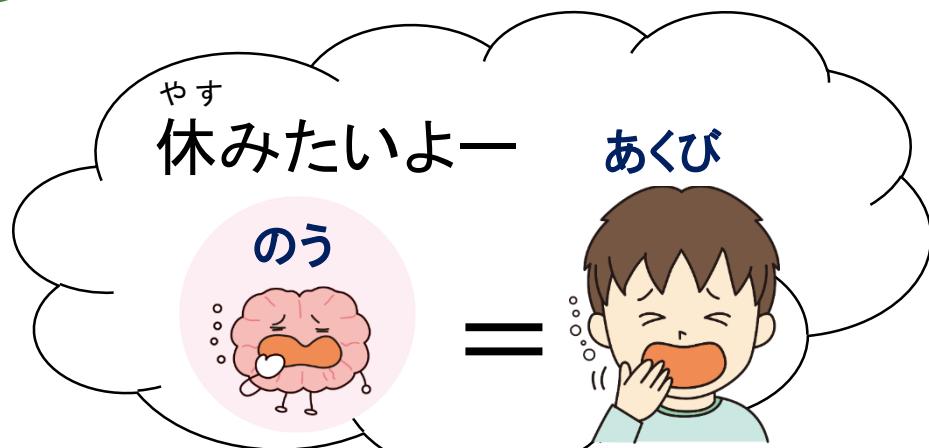
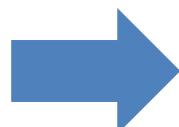
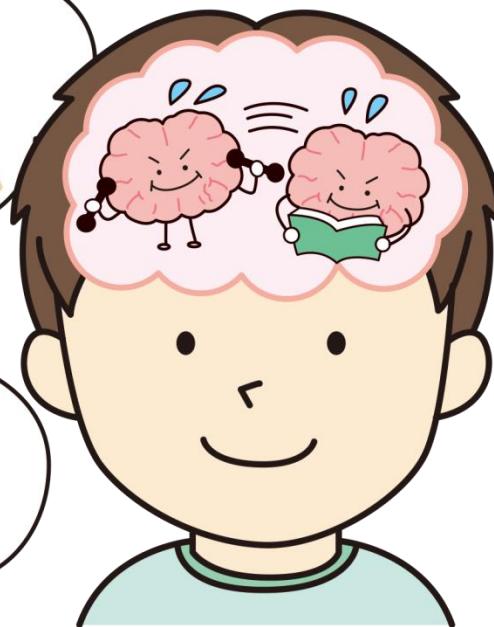
にほんこ
日本のおどもは
せかい
世界でいちばん
すいみんぶそく



からだ
体と



やす
を休ませる。



ほ

ね

や

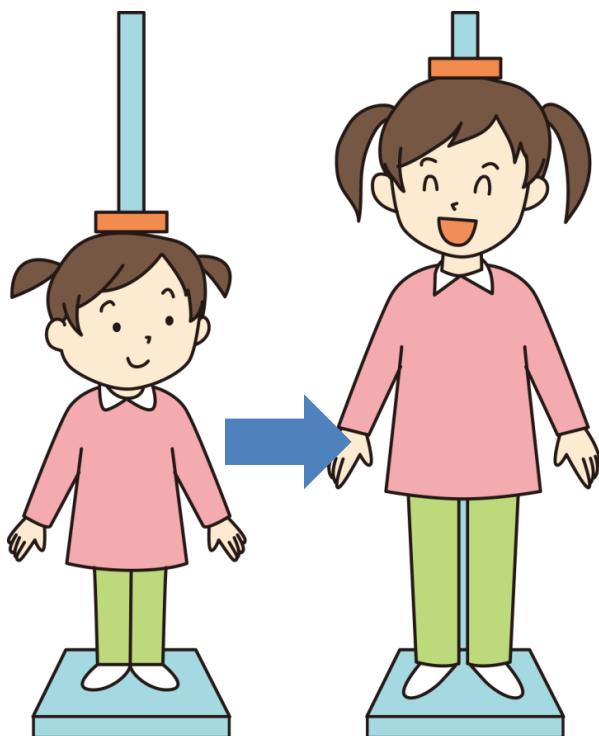
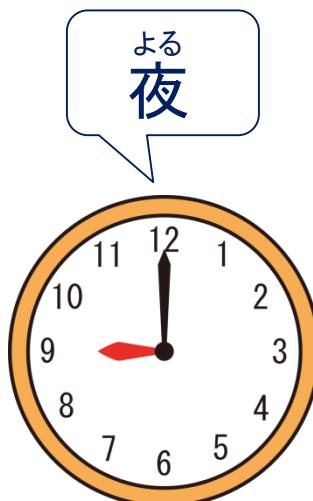
き

ん

に

く

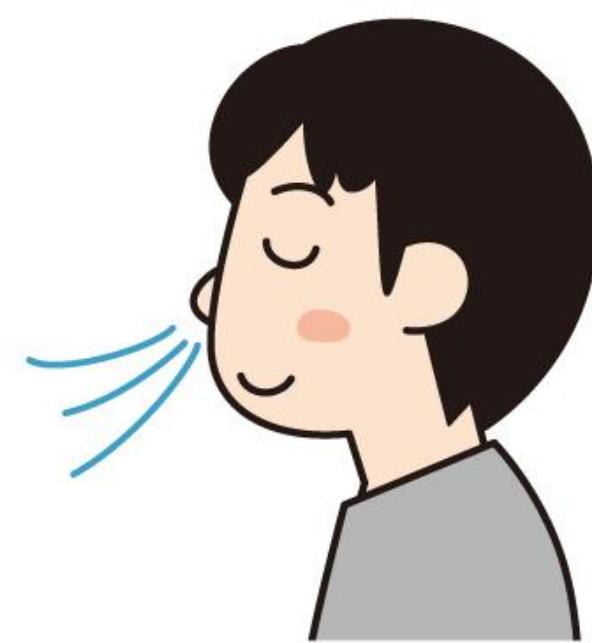
をせい長させる。
ちょく



びょうき
病気に
ま
負けない力
ちから
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

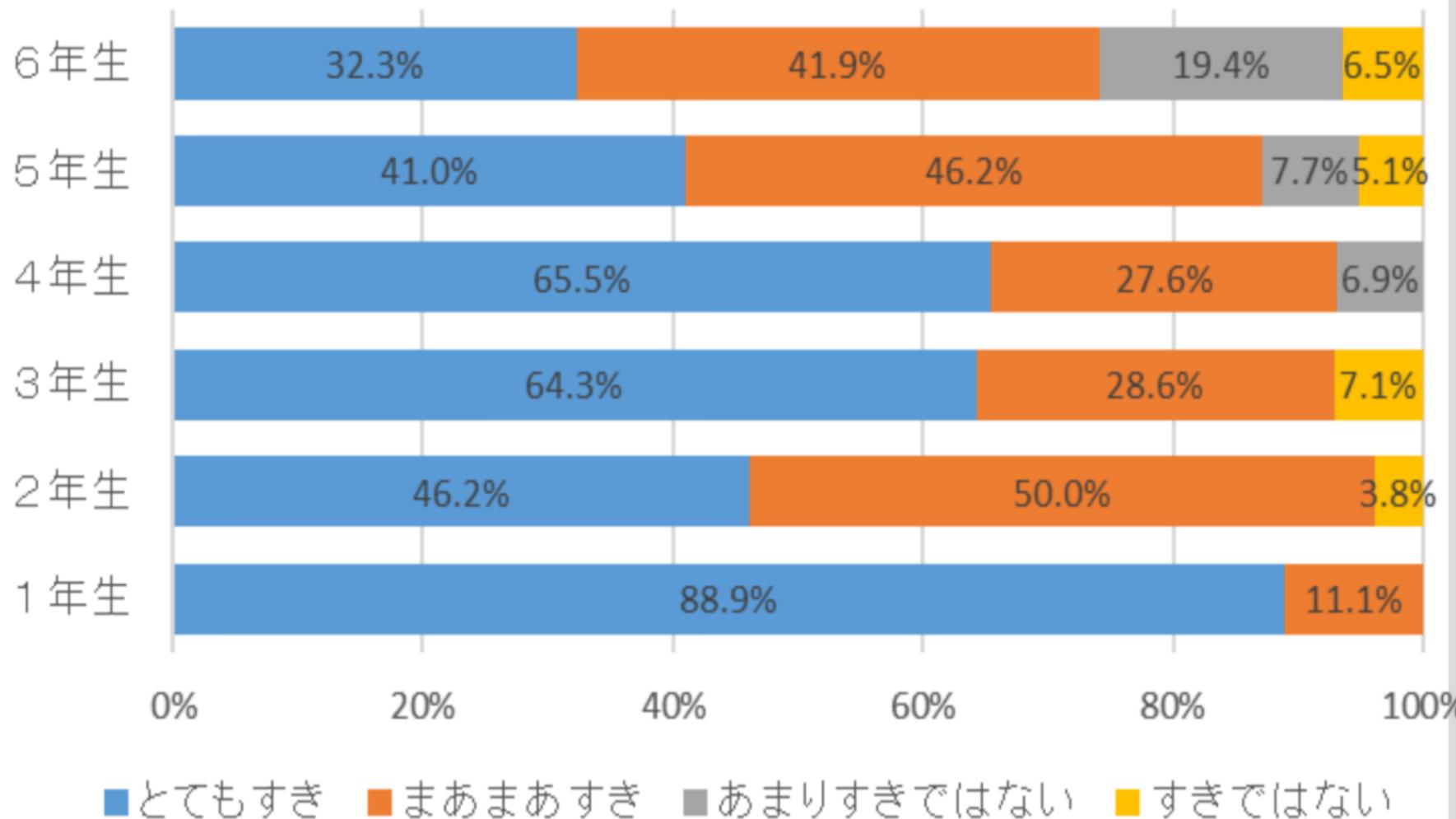


たいりょく
体力アップ

岩トレ免疫力アップVer



からだ うご す 体を動かすのは好きですか？



クイズ

便秘(うんちがでない)原因として

かんが

考えられるものはどれでしょう？

1. 運動不足



2. 睡眠不足



3. 野菜不足



こたえ

ぜん ぶ

1・2・3全部

1. 運動不足

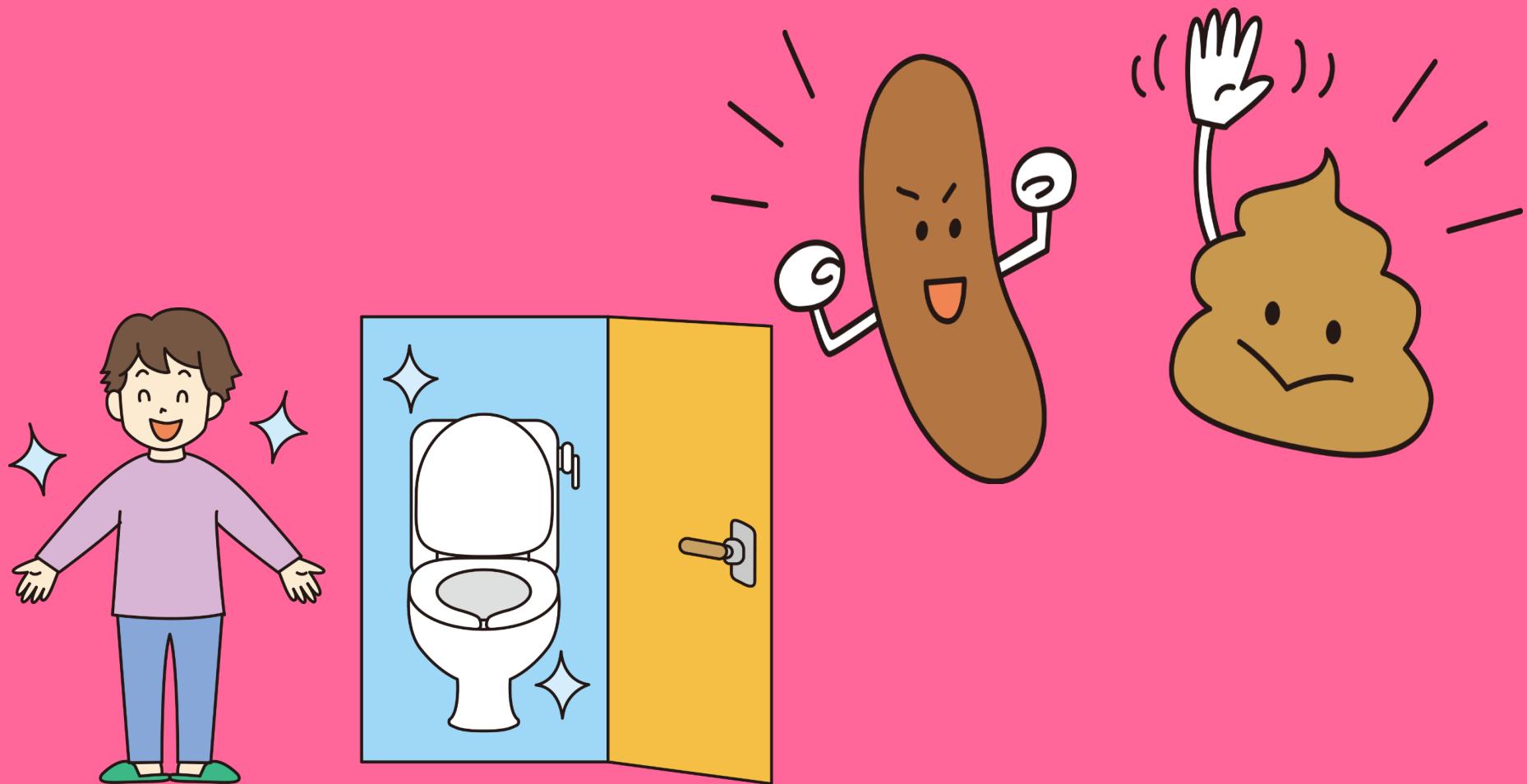
2. 睡眠不足

3. 野菜不足



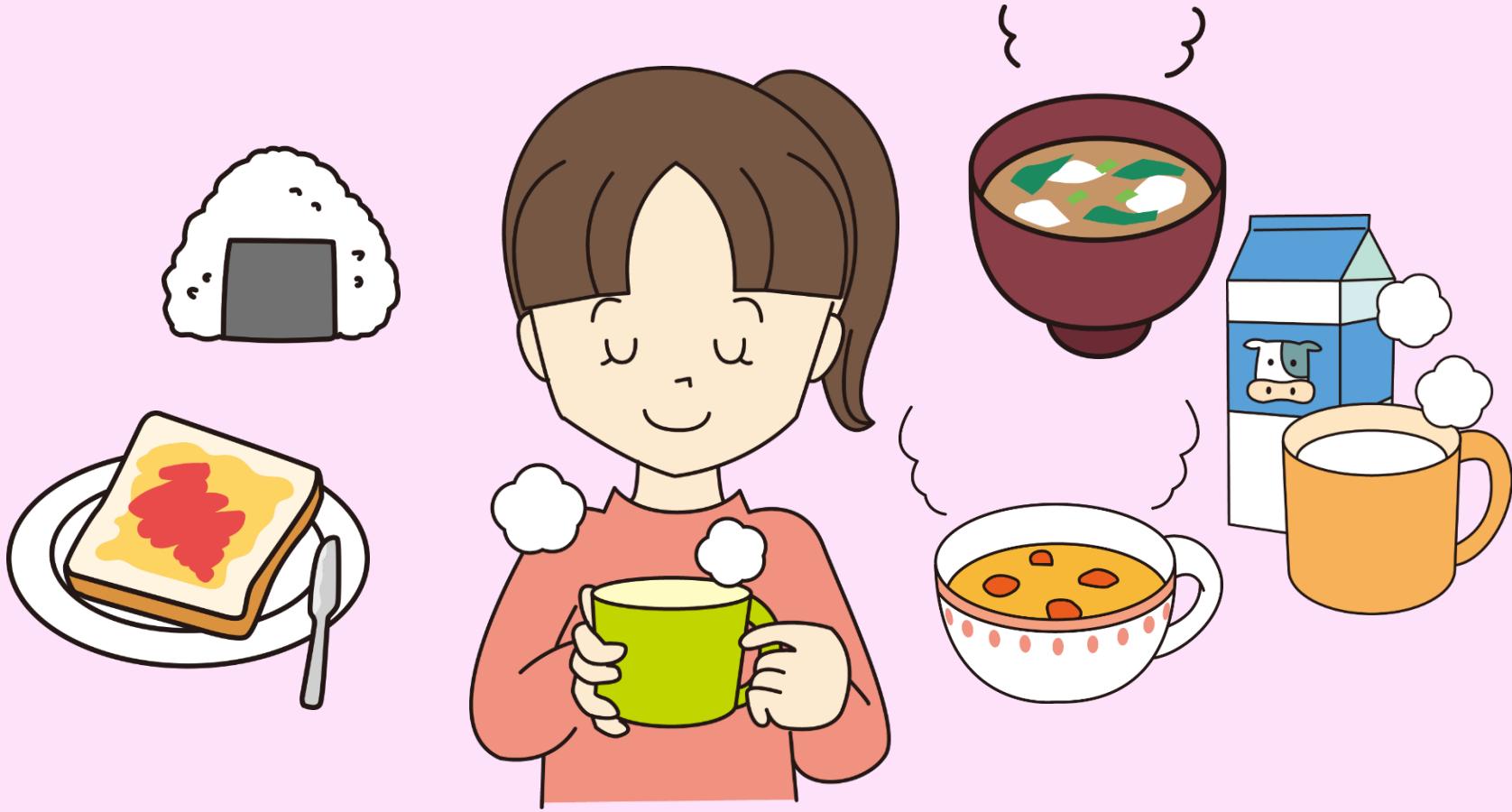
からだ

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 朝ごはんに
あたた もの た
温かい物を食べよう



たいおん
体温



げんき
いちばん元気！



ひく
低いと...

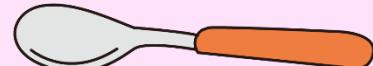
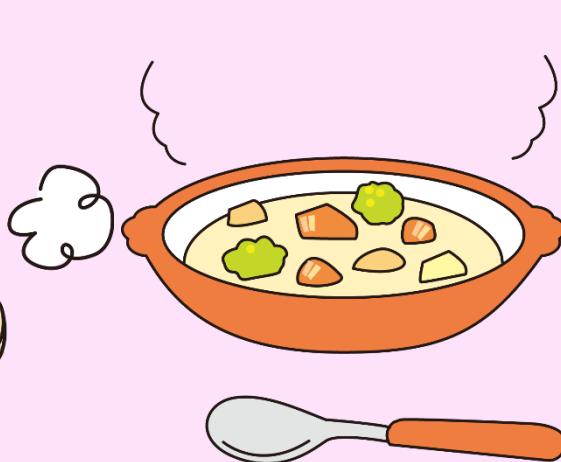
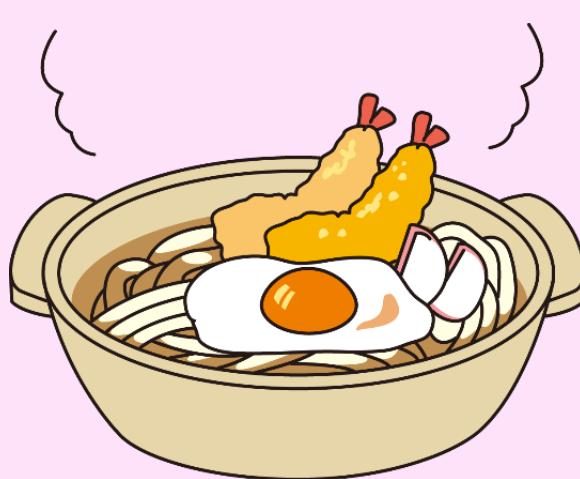
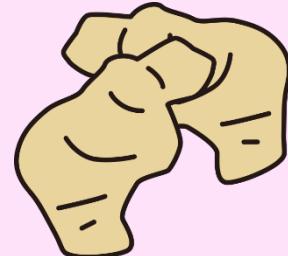
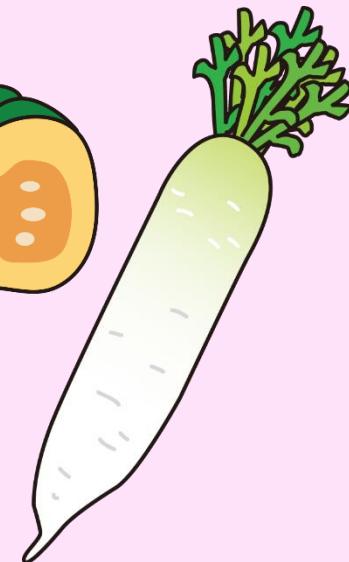
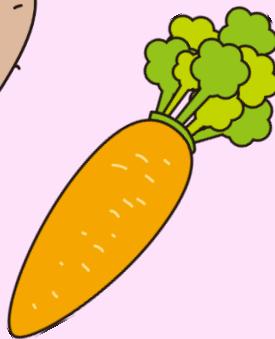
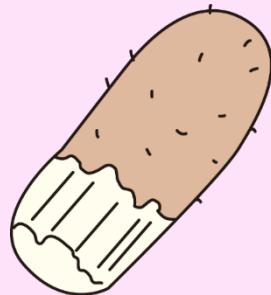
イライラ・カーッとなる

しゅうちゅうりょく
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

寒さにも病氣にも負けないで

げんき

元気すごそう！

