体力・健康を維持するために



~健康な生活を送るために~

令和2年 4月 いわき市教育委員会

臨時休校中は、自宅での生活が基本となります。皆さん自身が自ら健康を保てるよう、毎日、「規則正しい生活」と「適度な運動」を継続しましょう!!

りんじょゆうこう 5ゆう 臨時休校中も規則正しい生活を送るために・・・

- 1 早寝・早起きを続けましょう!
- 2 朝・昼・夜に、3食しっかりとりましょう!
- 3 毎日、自分の体力等に応じて適度な運動を行い、健康を保ちましょう!
 - ※スポーツ庁では「一日60分程度の運動」をすすめています。
 - ※ラジオ体操を正確に行うことも、非常にいい運動になります。



AACOACI

RESORA

(RUS - アとしたちへ)

(RUS - RUS - RU

①ひざを曲けて子供をおなかに 乗せます。

②背中を床から浮かせ、子供と 神殿をあわせます。 想を吐きながら頭を上げ、吸いながらもとい 回します。

より効果を高めるには

「スポーツ庁」ホーム画面の○をクリックすると、「アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト」、「マイスポーツメニュー」など、様々な運動メニューが紹介されています。

ぜひ、ご活用してみてください。

※ スポーツ庁 https://www.mext.go.jp/sports/