

# 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！！

## 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。



「スポーツ庁」ホームページの○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/>