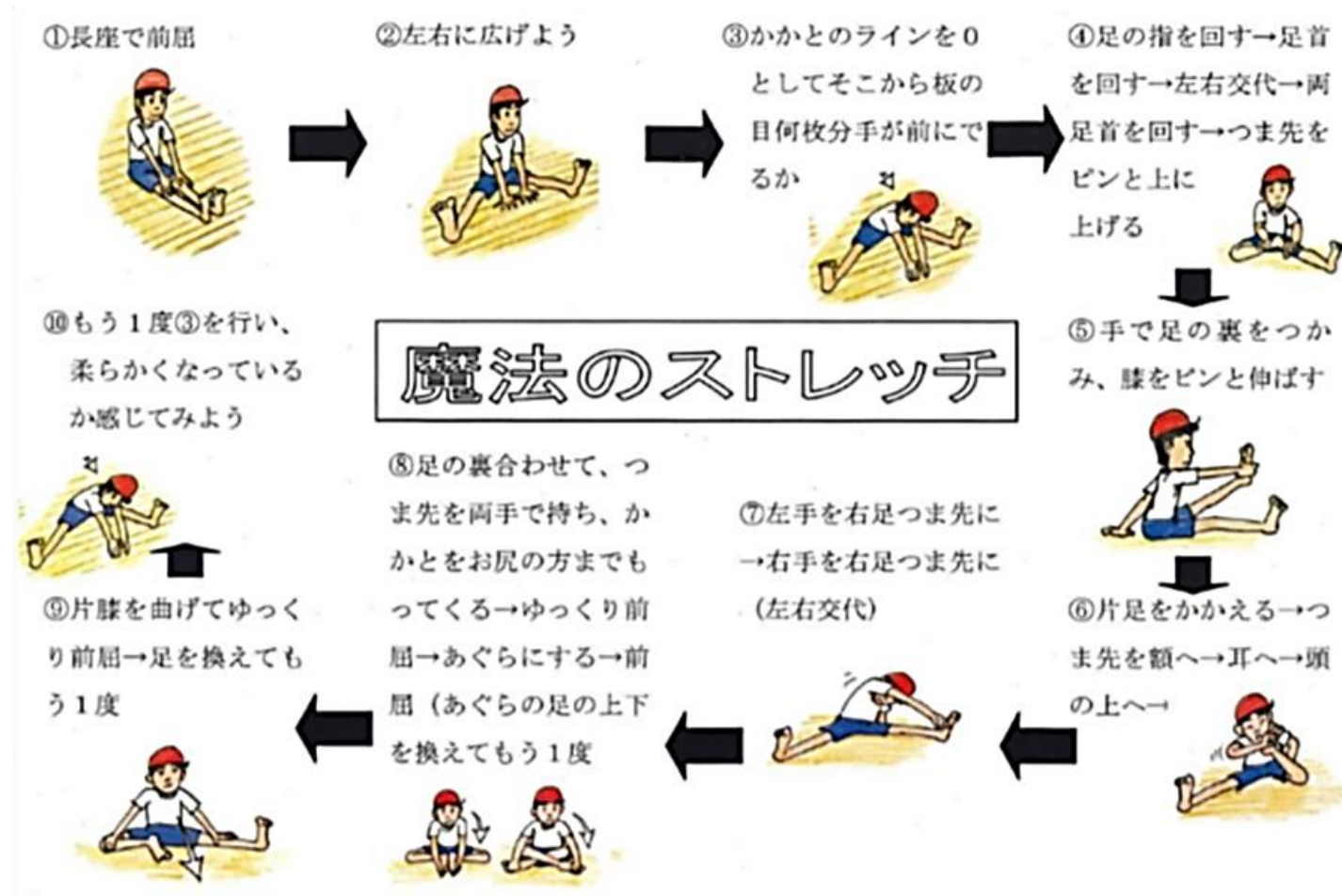


一般的に風邪などの予防には、「バランスの良い食事」、「質の良い睡眠」、「適度な運動」が欠かせません。周囲の状況を確認しながら、ご家族で取り組んでみてください。

☆何よりも大事な準備運動！「魔法のストレッチ」



じっくり、ゆっくりと！
深く呼吸をしながら、
伸びている部分を意識して
取り組んでみてください。
1回だけでなく、
継続的な取り組みが大切です。

参考・引用
・東京都教育庁指導部指導企画課 小学校・中学校・高等学校「体づくり運動」実践事例集