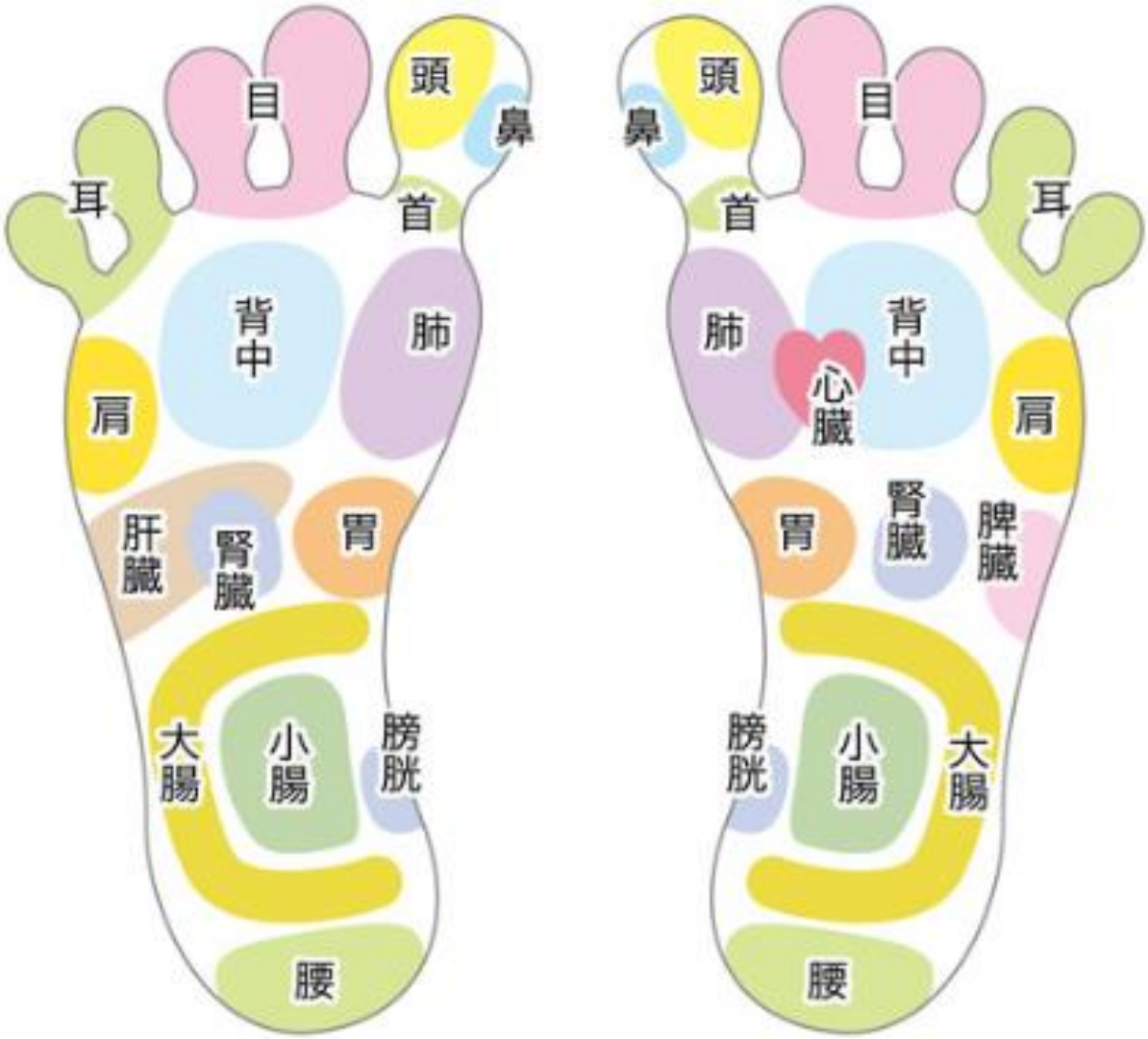
Keep it Fun! たのしもう♪

６年生のみなさん、元気にしていますか？

学校は休業中ですが、先生たちと一緒に健康になろう！！

やってみよう！！足ツボマッサージ

足の裏は「第２の心臓」ともよばれるほど、人間の体にとっては重要な働きがあります。
また足の裏は、体の重要な「ツボ」が集まっており、足裏を親指でマッサージして足ツボを刺激し、コンディションを整えることは、全身の健康にもつながります。



一つでも痛いところがあったら、生活リズムがくずれているかも…

早寝早起き、適度な運動、栄養バランスのよい食事など、

生活リズムを整えるようにしていこう！！