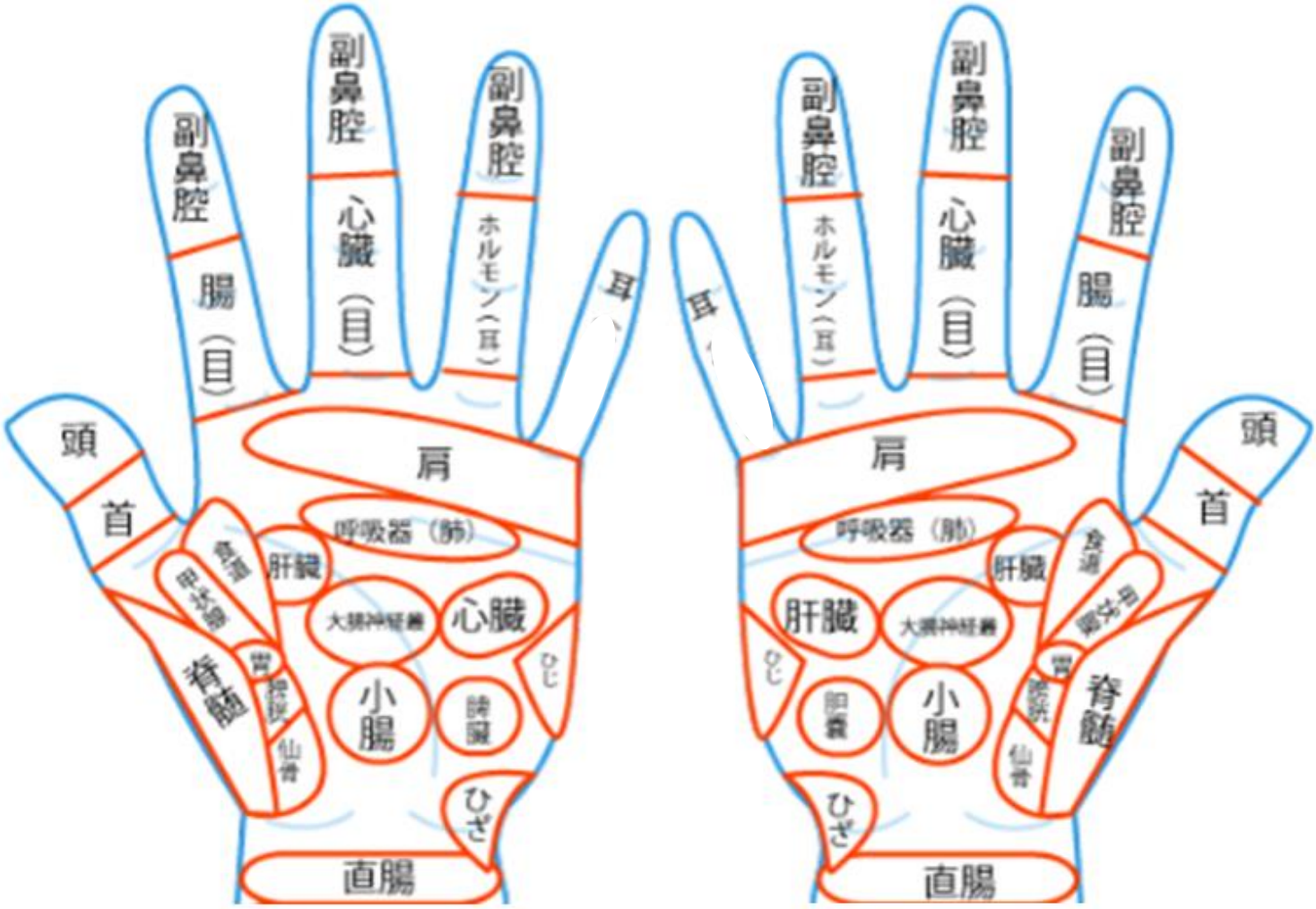
Keep it Fun! たのしもう♪

次の図工で自分の手をデッサンします。自分の手はいったいどうなっているのだろうと見つめるついでに、手をマッサージしてみんなで健康になろう！

やってみよう！！手のひらツボマッサージ

学校が始まることで、暑さとともに疲れが体に出やすい時期でもあります。疲れを溜めたままにしてしまうと、自律神経のバランスが崩れて不調を起こしてしまうことも・・・。免疫力を高めて、コロナに負けず、夏バテしない体づくりを今からしていこう!!



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！！