



2016. 5. 26

いちねんまえ じぶん  
**「1年前の自分」、こえられたかな？**



たいりよく おこな  
 体を動かすのが、とくいな人もい  
 れば、にがてな人もいます。ほかの人と結果をくらべる  
 のではなく、

○じぶんの体力は、どのくらいか

○去年よりも、きろくがのびたか など

じぶんの目標をみつけて、これからも体をうごかしてみてください。

せいかつ なか  
**生活の中でチャレンジ「ちょこトレ」**

まいにち  
 毎日すごしている中  
 中でできる、「ちょこトレ（ちょこっとトレ  
 ニング）」をしょうかいします。  
 ちょうせんしてみてね！

① 片脚だちで歯みがき



ころびそうなときはハブラシを口からはなそう！

② おふろでしゃがんでかみの毛を洗おう



イスにすわらずにしゃがんでかみの毛、洗えるかな？

③ おふろで背中をタオルでゴシゴシ



タオルでゴシゴシ20回。右左どっちもできるかな？

# し 知っていますか？ 「生活リズム」について

「早ね・早おき・朝ごはん」  
についてのクイズにちょうせん！



① 前の日にたくさんねていれば、次の日はおそくねてもいい？



ホント？  
ウソ？



こたえ… ウソ

すいみんの貯金はできません。体内リズムがくずれて、かえって体の調子がわるくなってしまいます

② ねむくないときはゲームやパソコン、スマホなどをしていればねむれる？



ホント？  
ウソ？

こたえ…  
ウソ



画面の青い光で、ますますねむりにくくなります。また、ねむれても目覚めがわるく、だるくなります。

③ 朝ごはんは食べなくても、だいじょうぶ？



ホント？  
ウソ？

こたえ…  
ウソ



エネルギーがないので、元気がでない、イライラする、集中できないなど、心と体の調子がくずれます。

生活の中でどれだけ体を動かしていますか？  
思い出して書いてみよう！

\*

\*

