

心のけんこう

心と体のけんこう

ストレス

ストレス

不安な気持ちになる
ゆううつな気分になる

リラックスするには…
お風呂にゆっくり入る
くつろぐ

心と体のけんこう

心に起こる変化
● 集中力がなくなる
● 集中力がなくなる
● 集中力がなくなる

体に起こる変化
● 肩がこる
● 肩がこる
● 肩がこる

心に起こる変化
● 集中力がなくなる
● 集中力がなくなる
● 集中力がなくなる

心に起こる変化
● 集中力がなくなる
● 集中力がなくなる
● 集中力がなくなる

小学保健ニュース

みんなで楽しめる簡単体操

ちょっと離れた時や気分転換をしたい時にやってみましょう

心の天気

笑顔

顔

いろいろな表情

ダラダラと疲ふかし
していませんか？

ダラダラと疲ふかし
していませんか？

こたえ

小学保健ニュース

「よい姿勢」の基本は「直立姿勢」から

ほかの人に頼りながらチェックしてもらい、「よい姿勢」を体で覚えましょう