



じょうずな重ね着をして寒さを吹きとばそう



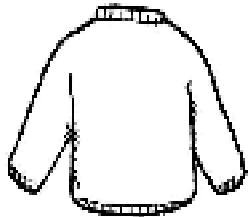
人は、いろいろな衣服を着ることにより、寒いときでも上手に生活をしています。「暖かいなあ」と感じるためには、たくさん衣服を着ればよいというわけではありません。衣服の選びかた、組みあわせ、また着方の工夫が必要です。上手な重ね着の基本は3枚です。



したぎ
下着



シャツ・ブラウス

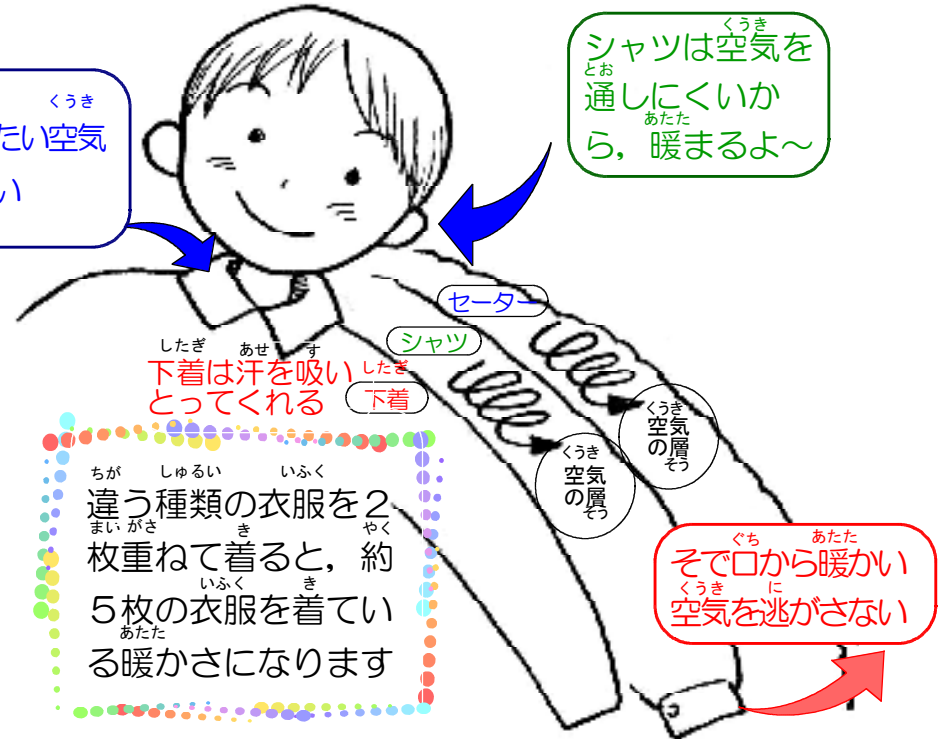


セーター・トレーナーなど

この3枚を組みあわせると

くび つめ くき
首から冷たい空気
を入れない

シャツは空気を
とお
通しに
くいか
ら、暖まるよ～



寒くなってきました

チェックしてみてください

ケガに注意!!



- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 交通ルールを守っていますか？

部活動のとき



- しっかりと、ウォーミングアップをしていますか？
- 十分に休んでいますか？
- ひじ、腰、ひざ、足首などに痛みや違和感はありませんか？

からだに「エネルギー」をためよう

バランスよく何でも食べよう

ぐっすり寝よう

からだも動かそう

外で遊ぼう

食事では

たくさんかんで食べると、こんないいことがあります

- おいしく食べられる**
音や手ごたえを感じることで、たくさんかんで食べることに、自然と集中します。また、音による声を出すことで呼吸が深くなり、味や香りが美味しく感じられるとされています。
- 消化を助ける**
たくさんかんで、唾液がたくさん出ると、食べ物の消化がスムーズになります。食べ物の栄養分をしっかりと吸収することができるのです。
- 食べ過ぎを防ぐ**
たくさんかんで、満腹感が早く来ると、自然と食べ過ぎを防ぐことができます。また、咀嚼が丁寧に行われることで、胃腸の負担も減ります。
- 脳を刺激する**
咀嚼の動作は脳の活性化につながります。脳の血流が良くなり、記憶力や集中力がアップします。また、咀嚼が丁寧に行われることで、脳の疲労も軽減されます。
- 表情ゆたかに**
たくさんかんで、口の周りがほぐれることで、笑顔が自然とあがります。また、咀嚼が丁寧に行われることで、口の周りの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになります。

「がむ」がって、どのくらい？

くち歯を数えしぼんとすると、前後には40本近く、側面でも40本近くあるのがわかります。

何回くらいかめばいいの？

「ひとくち50回」を目安にしましょう。慣れてくればもっとかんで食べているうちに、自然と回数が増えてきます。