

休み時間に
やってみよう!

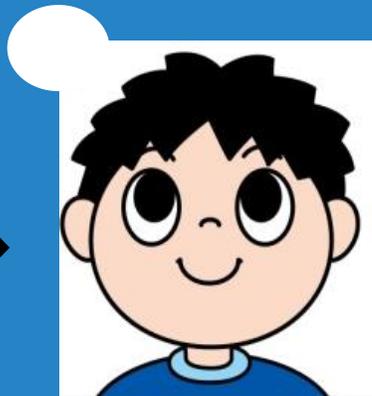
目のたいそう



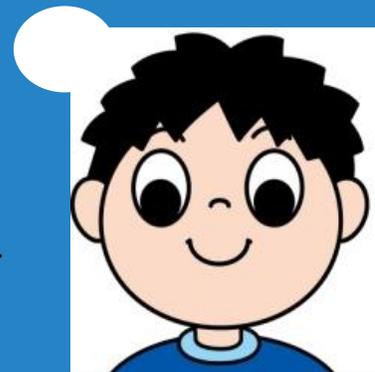
① 強く^{つよ}とじる



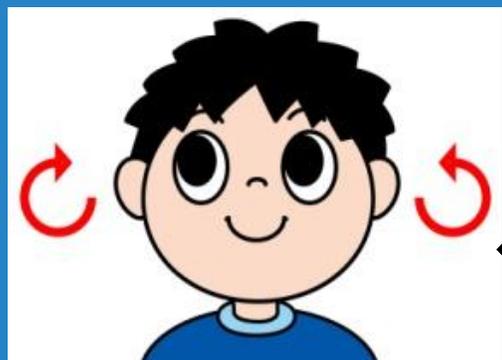
② パツとあける



③ 上をみて



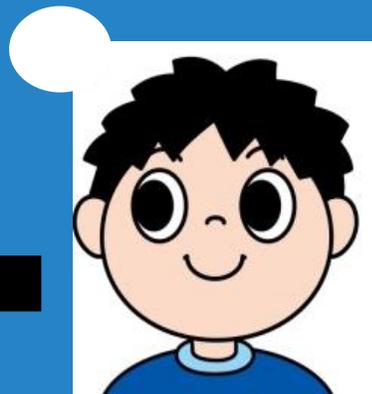
④ 下をみて



⑦ ゆっくり^{いっしゅう}一週



⑥ 左をみて

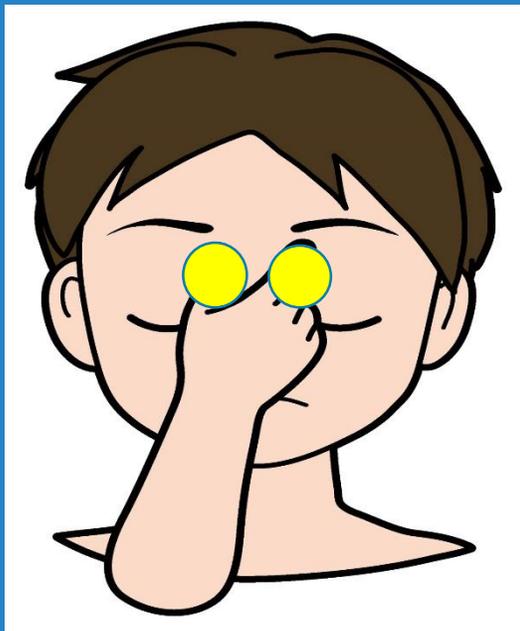


⑤ 右をみて



休み時間に
やってみよう!

目のマッサージ①



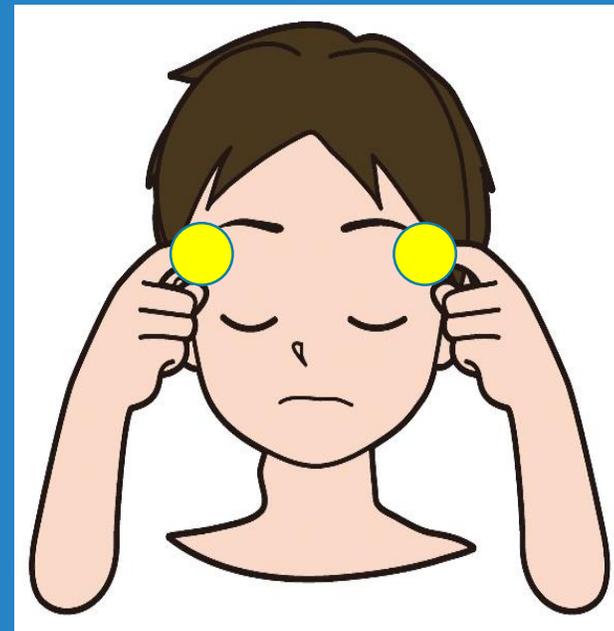
目がしら



まゆがしら



目の下



こめかみ

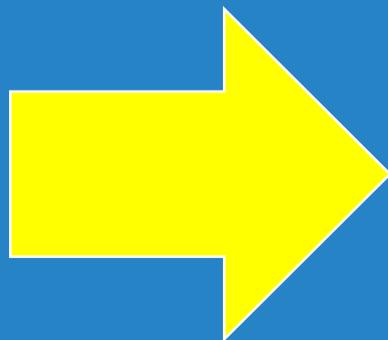
●のところ (ツボ) を ^{きも}気持ちいい ^{つよ}強さで ^お押してみてくださいね。

休み時間に
やってみよう!

目のマッサージ②



りょうて
両手をすりあわせて、
あたた
手を温めます



手を目にあてて、
あたた
目も温めてあげましょう

くび・かたのストレッチ



右かたを
トントン

左かたを
トントン



くびをゆっくり
左右、前後ろ
ぐるっとまわす
(はんたいにもまわ
してみよう)

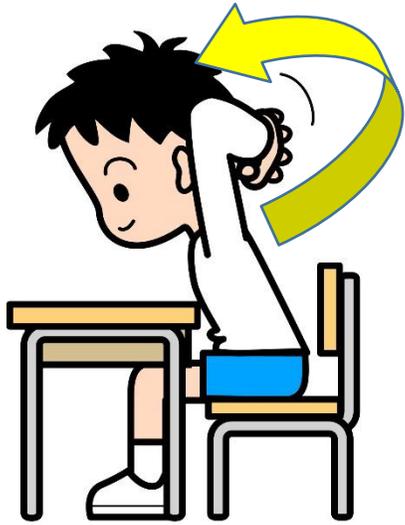
かたをゆっくり
ぐるっとまわす
(はんたいにもまわ
してみよう)



すわ

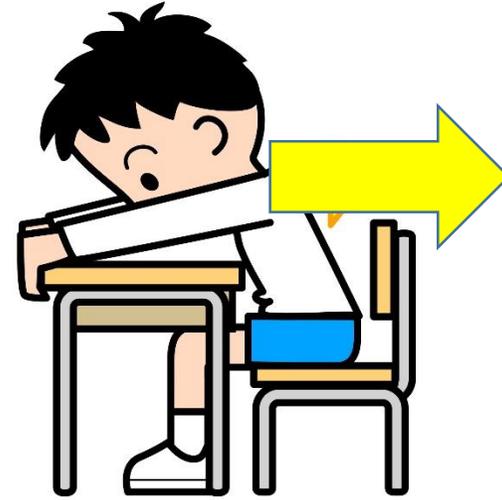
しせいいたいそう

座ったままで姿勢体操



手を頭の後ろで組んで、ゆっくり前に！
(首の後ろのストレッチ)

いすをつかんでゆっくりふり返る。
※おへそは前のまま
(こしのストレッチ)



つくえをつかんで体を後ろに！
(うでのストレッチ)

手を体の後ろで組んで、後ろに引っぱる。
(むねの前のストレッチ)

