



泳いでいるとき、<sup>からだ やす</sup>体を休めるにはどんな方法が<sup>ほうほう</sup>いいの

<sup>おお いし</sup>大きな石などで<sup>からだ</sup>体をあたためる

<sup>かわ みず</sup>川の水は、<sup>は</sup>晴れた日でも<sup>ひ つめ</sup>冷たく、<sup>みず なか</sup>水の中で<sup>あそ</sup>遊ぶと、<sup>こ</sup>子どもの<sup>からだ</sup>体は<sup>ひ</sup>すぐ冷えて、<sup>つめ</sup>冷たくなってしまう。そんなときには、<sup>たいよう</sup>太陽であたためられた、<sup>おお いし</sup>大きな石に<sup>ね</sup>寝そべるなどして、<sup>からだ</sup>体をあたためてから、<sup>あそ</sup>また遊ぶようにしましょう。



あたたまった石を、体にのせてもいい

<sup>の もの</sup>あたたかい飲み物などで<sup>からだ</sup>体をあたためる

<sup>からだ つめ</sup>体が冷たくなったら、<sup>の もの</sup>あたたかい飲み物などを飲んで、<sup>の からだ</sup>体をあたためるのも、<sup>ほうほう</sup>よい方法です。<sup>の もの</sup>あたたかい飲み物を、<sup>い</sup>ポットに入れて<sup>も</sup>持って行く<sup>い べんり</sup>と便利です。



あたたかい飲み物で、体があたたまる

<sup>あさ</sup>浅い所で<sup>からだ やす</sup>体を休める

たくさん泳いで<sup>およ</sup>体が<sup>からだ</sup>つかれたとき、<sup>からだ ひ</sup>体が冷えていなければ、<sup>かわ</sup>川の、<sup>なが</sup>流れのゆるやかな<sup>ところ</sup>所の、<sup>いし</sup>石の上などで、<sup>うえ</sup>体を<sup>からだ やす</sup>休めることもできます。

(監修・青木 国夫)

