

有限会社ミカタ

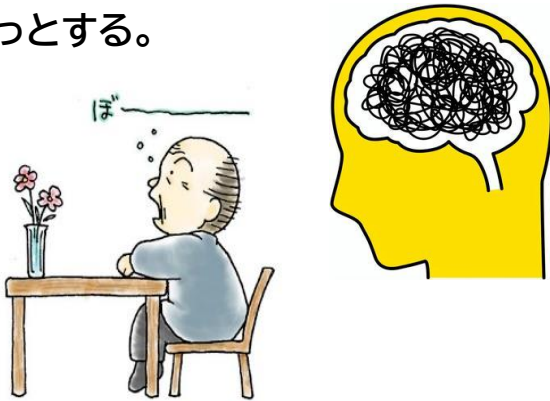
脳楽習便り

今月のワンポイント 『脳の疲労』

脳に入る情報量が多い → 処理しきれない → **脳が疲労**

脳疲労のサイン

- ①眠気が強い。
- ②イライラする。
- ③集中できない。
- ④ぼーっとする。



回復方法

- ①よく眠る。
- ②背筋を伸ばして深呼吸。
- ③疲れたら休憩。
※90分毎に15分が理想。
- ④バランスのよい食事。



今月の『脳楽習』 ～「縁日に行こう」より～

ガラス瓶^{びん}に入ったサイダー^{はい}。
ビー玉^{だま}を押し込んでから飲みます^の。



ヒント

ラ〇〇

早口言葉

口を大きく動かして、
3回 唱えましょう！

なつ
夏、
なま なつ まめ
生 夏 豆

