

# しょうこうぐん エコミークラス症候群 (※) に ならないために 必要なこと

(※) <sup>なが</sup>長い時間 <sup>じかん</sup> 体を <sup>からだ</sup> 動かさないと <sup>うご</sup> なる病気 <sup>びょうき</sup> です。  
<sup>ち</sup> 血の <sup>なが</sup> 流れが <sup>わる</sup> 悪くなったり、<sup>いき</sup> 息をするのが <sup>くる</sup> 苦しくなります。

<sup>からだ</sup> 体を <sup>うご</sup> 動かす。 <sup>ある</sup> 歩く。

<sup>にち</sup> 1日に <sup>なんかい</sup> 何回も <sup>みず</sup> 水を飲む。

<sup>あし</sup> 足の <sup>うんどう</sup> 運動をする。

<sup>あし</sup> 足を <sup>マッサー</sup> マッサージする。

<sup>あし</sup> 足を <sup>あ</sup> 上げて <sup>ね</sup> 寝る。



<sup>すこ</sup> 少し <sup>おお</sup> 大きい服を <sup>ふく</sup> 着る。 <sup>き</sup>