

ほけんだより 5月

令和2年5月7日(木)発行
荒島小学校保健室
5月号(No.3)

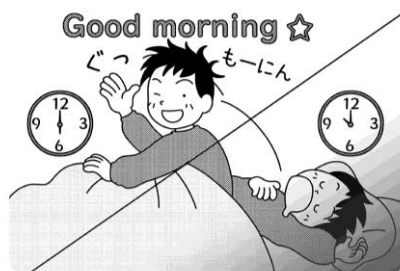
新型コロナウイルス感染症による臨時休業があり、昨年度とは違って学校でみなさんの姿が見られないので、とてもさびしく感じていました。

お休みが続いていると、生活リズムが乱れてしまった人もいませんか。学校モードに早く切り替えるために、基本的な生活習慣を心がけましょう。

臨時休業が明けて、元気な荒島っ子のみなさんと会えてとてもうれしいです。

健康な生活は、
きそくただ せいかつ せいかつしゅうかん
規則正しい生活リズムと生活習慣から！

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする

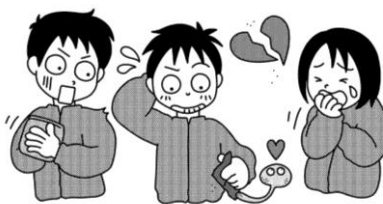


継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散も心がけ

上手にリラックス



体調管理をしっかり行うために、毎日の体温測定は忘れずに行いましょう。

最寄りの「帰国者・接触者相談センター」への相談目安は、強いだるさ・息苦しさ・咳などのかぜ症状と

37.5℃以上の発熱が4日間以上続く場合です。

みなさん自身でも、今日の自分の体調はどうかを観察してみてくださいね。

※外で運動するときは、少人数で、人がなるべく少なそうな時間帯を選ぶことがすすめられています。

現在、不要不急の外出をひかえるようにと全国で言われています。外に出る機会が少ないと、運動不足になってしまいそうですね。「スポーツ庁」のホームページでは、家でもできるトレーニングなどが紹介されています。いくつか紹介されていますが、今日は姿勢改善にも良いと言われているトレーニングをお伝えしたいと思います。

体幹のトレーニング(立ち木のポーズ)



- ① 立った状態で、両手を腰にあててバランスをとりながら、右足の裏を左脚の内側につけます。



- ② 右足をじよじよに上げていき、右足の甲を左の太ももの付け根にあてます。



- ③ 両手を胸の前で合わせます。



- ④ 両手合わせたまま、頭の上へ上げます。腕を耳の横へくっつけ、肘をのばします。

☆ポイントは、ポーズをとったときに、おしりが後ろに出ないように、体を引き上げます。
☆1日に2回くらいすると、良いそうです。

(参考資料:スポーツ庁ホームページ)