

学校休業に入ってから、約2ヵ月が経過しました。みなさん元気に過ごせていますか？毎日どう過ごしたらいいか、困っている人も多いかと思います。そんなみなさんが、心身ともに健康に過ごせるように、今年度もサポートしていきたいと思います。

保健室は、養護教諭の永井千尋が担当します。本校2年目です。よろしくお願いいたします。



勉強も大切！遊ぶことも大切！人とかかわることも大切！それはわかっているけれど、どうしたらいいのかわからない！まだまだ続く学校休業中、健康に過ごすための方法をいくつか紹介したいと思います。

19 コロナウイルスに負けない身体を作ろう!! 19

～免疫力を高めよう～

★免疫力とは、身体が病気などに対抗する力のことです。その力を高める方法は・・・

規則正しい生活をしよう！

いっぱい笑おう！

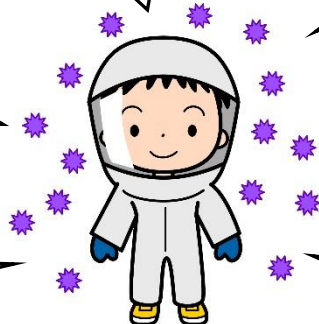
睡眠をしっかりとろう！

バランスよく食べよう！

腹式呼吸をしよう！

適度な運動をしよう！

体温をあげよう！



① 日課表を作りましょう

＊できるだけいつも通りに近い生活をこころがけましょう。そのために、1日の日課表を作ってみましょう

例)	7:00	起床	はみがき、洗顔等をすませる
	7:30	朝食	
	9:00	勉強	(学校から出された課題)
	10:30	おやつタイム	
	11:00	勉強	(ネットで見つけた勉強法等)
	12:00	昼食	
	13:00	勉強	
	15:00	フリータイム	
	19:00	夕飯	
	21:00	入浴	
	22:00	就寝	

自分の好きなことをする時間を必ず入れることがポイント。

22:00～2:00のシンデレラタイムは、眠るだけで免疫力がアップするので、布団に入っているのが理想的。

② 体を動かそう

＊免疫は体温と深く関わっていて、体温が1度低くなると免疫力は約30%低くなります。筋肉を動かすことで発熱し、血行がよくなります。体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉をしっかり蓄えることが体温UPの鍵となります。

＊1日30分歩いたり、スクワットをしたりしましょう。足の筋肉を鍛えることが、効率的な体温維持につながります。そのため、スクワットは非常に効果的です。入浴後に行うことによって、さらに体温を上げる効果が期待できます。



★屈伸と股わり運動

膝に手を置き、ゆっくり膝の屈伸をします。両脚をできるだけ大きく開き、つま先を外に向けて腰を落とす股わりも効果的です。

★8の字運動

両手を頭の上に伸ばして体をひねりながら空中で8の字を書きます。ウォーキングなどでは鍛えられない上半身の筋力UPに◎。

★ゆさぶり運動

リズムカルに行なうことが大事。膝の屈伸をしながら腰を左右に、腕を前後に動かします。全身の血行促進UPに！

★腕振り運動

両腕を伸ばし、体の脇で振り子のように大きく振ります。後ろに振る時に肩甲骨を意識しながら行くと肩こり解消にも有効。

毎日湯船につかりましょう

＊日本人に長寿が多いのは、湯船につかる文化によるものと考えられています。10分間つかれば体温が約1℃上がるので、できれば毎日湯船につかるようにしましょう。

③ 笑顔になれる過ごし方をしよう

- ・笑うこと、忘れていませんか？笑いはストレスと逆の精神活動を行うので、副交感神経が優勢になり、免疫細胞が活性化するという説があります。
- ・自分の好きなことをしたり、好きな動画を見たり、お笑い番組をみたりと、笑うことが免疫力アップにつながります。笑う門には「健康」も来たる！？



④ 人とかわりをもとう

- ・家族と直接会話をしましょう。反抗期は一時中断？！協力して過ごしましょう。
- ・友達と電話をするなど、かわりを持ちましょう。LINEの無料通話・ビデオ通話などを活用し、リモート勉強会などいいかもしれません。長電話に注意！時間を決めましょう。

⑤ 外にでよう

・精神的にも肉体的にもリフレッシュするという意味で、外の空気を吸うことは大切です。公共の交通機関を使わず、他人との接触を避け、ウォーキングや河川敷・森など自然のある場所に行くのもオススメです。

1人では危険も伴うので、家族の誰かと一緒に行けるタイミングにしましょう。



<保護者の皆様へ>

- ・非常時なので、子供たちが楽しめる状況・環境を最優先するようにしてください。勉強することも大切ですが、楽しい時間も大切です。
- ・親にとっても子供にとっても、関わりや会話をすることは重要です。しかしそれと同じくらい、お互いに「離れる時間」も大切です。ずっと一緒にいる必要はありません。運転を目的にしたドライブに出かけたり、少しの時間お留守番をお願いしたり、子供たちとうまく過ごせる自分なりの方法を見つけてみてはいかがでしょうか。
- ☆いつものように動けず、ただでさえストレスがたまっていく毎日。まだまだ続きそうですが、家族で協力して乗り越えるために、できるだけみんながイライラしない過ごし方が見つかると思います。

