

# ほけんだより 5月

令和2年  
宮の原中  
保健室

休業中の生活はどう過ごしていますか？健康を保つためには、適度に体を動かすことも大切です。このあとと続く臨時休業でも、自宅で適度に体を動かすよう心掛けましょう。おすすめはラジオ体操や宮の原中学校の体育で実施している補助運動（腹筋・背筋・腕立て伏せ各10回）です。その他、昨年度保健集会でを行ったストレッチや宮の原中地域学校園で行っている目の体操などもリフレッシュには良いですよ。また、宇都宮市はインターネットでも体操を配信しています。参考にしてみましょう。



健康診断の日程は学校再開後に改めてお知らせいたします。

「家にいてばかりだと何をしてもよいのからない。動画ばかり見ている。ゴロゴロしてばかりだ。」という人が多いのではないのでしょうか？  
生活習慣がくずれている人は、一度見直して規則正しい生活を心掛けましょう。

## 毎日を元気に過ごす 3つのポイント

①朝早く起きると、余裕を持って朝ごはんを食べられます。

②栄養をとると、元気に体を動かせます。

③たくさん動いて疲れると、ぐっすり眠れます。

④毎日を元気に過ごす3つのポイントはつながっているのです。

覚えていますか『目の体操』！1年生も小学生の時にやっていたと思います。忘れてしまった人は、思い出してやってみてください。①と②を数回繰り返すだけでも、目の疲れが少し和らぎますよ。

動画サイトは一点を長時間見続けるため、目がとても疲れやすい状態になります。少し目を休めて目も気分もリフレッシュしましょう。

①ぎゅっと閉じる…3秒  
②ぱっと開く…3秒  
③右を見る…1秒  
④左を見る…1秒  
⑤上を見る…1秒  
⑥下を見る…1秒  
⑦右回り…1秒  
⑧左回り…1秒

自宅にいても簡単ストレッチ ～リフレッシュにやってみましょう～

(1) 肩甲骨のストレッチ

腕を後ろに回して、手を組み、胸を反らしながら伸ばす。



(2) 肩甲骨のストレッチ

腕を前に伸ばして手を組み、背中を丸めながら伸ばす。



(3) 首ストレッチ



ポイント！

このとき、息を止めずに、ストレッチ中もゆっくりと呼吸をします。また痛みがある場合は、無理をせず、時間を減らして行います。

- ①座ったまま、左手で椅子の足をしっかりとつかむ、または、腰に手を当て、体を支える。
- ②右手で頭の左側をつかみ、頭をゆっくりと右側に倒す。
- ③反対も同様に行う。



① 1日1回洗濯することを オススメしています



② 水2Lに対して0.7gくらいが目安



③ 洗剤の中にマスクをいれて10分待ちます

小さいスプーンだと 1/2 程度



④ 10分後に軽く押し洗いをしましょう



⑤ ここでポイントはもみ洗いをしないことです



これは厚生労働省および経済産業省が作成した、新型コロナウイルス感染症対策に対応する布製マスクの洗い方動画を抜粋したものです。参考にしてみてください。



⑤左右になでるようにすすぎます



⑤陰干しで乾燥させます