



にこにこ



ほけんだより NO. 17 R2. 4. 16 岡部西小学校保健室

休校中も心と体の元気をキープ！！

9日から臨時休校になり1週間が過ぎました。みなさん、体調はいかがですか？ 家にいる時間が長いため、ストレスからイライラしたり、なんとなく元気が出なかったり、という人もいます。学校が再開する日まで、心も体も元気でいられるように『感染症予防』と『早ね・早起き・朝ごはん』に加え下にある『心と体の健康を保つポイント』を参考に生活していきましょう。



こんなときだからこそ大切に！

心と体の健康を保つポイント

～あ・か・さ・た・な・は・ま・や・ら・わ～



ある
歩く

おうちの人と一緒に人混みを
さけて近所を散歩しよう。



かかむ

足の筋力アップのためにスクワットやいすの立ち座りを繰り返そう。



ささ
支える

転倒に気を付けながら、いろいろなポーズで止まって、バランス感覚をきたえよう。



た
立つ

座っている時間が
増えないように、家のお手伝いをすすんでしよう。



なん
何でも食べる

バランスの良い食事を
して免疫力をアップ。



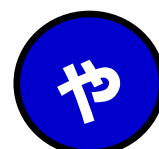
いき
(息)はく

鼻から息を吸い口からゆっくり長くはく腹式呼吸で心と体をリラックス。



まるめる・まわす

体を丸めたり、伸ばしたり、関節をまわしたりして体をほぐそう。



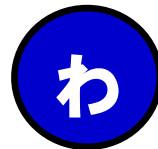
やす
休む

疲れているときや体調が悪いときは無理をやめよう。



ラジオ体操

まんべんなく体を動かすには、ラジオ体操がおススメ。



わらう
笑う

笑顔になれること、声を出して笑えることを増やそう。



*** 朝日新聞デジタルの記事を参考にしました。***