

いつもの保健だよりは月に1回・しかも月末に(慌てて?)発行していましたが、この臨時休校期間は、心身ともに健康に過ごすための情報をたくさんお届けしようと思います。目標は、週2回!

## 体を動かそう

今までの生活では、毎日の登下校や体育授業、部活動、教室移動など、様々な「運動」の機会がありました。しかし、この緊急事態宣言下、ずっと家で過ごしていると体がコリ固まってきます。勉強の合間や朝起きて太陽の光を浴びた後など、室内で出来る軽い運動をしてみましょう。

すると・・・



あら不思議! 体だけじゃなく、

心もスッキリしているじゃないですか!!

家族みんなで行ってみてくださいね。

### いち押し! 『超ラジオ体操』

保健体育の休校中の課題が「ラジオ体操」と「サーキットトレーニング」ですが、こちらは『超』ラジオ体操です。

NHKの「筋肉体操」でおなじみ(?)の近畿大学准教授の谷本先生が考案された体操です。YouTubeで「超ラジオ体操」で検索すると、

『あさイチ』で紹介されたときのものがヒットします。

短時間なのに体も心もスッキリほぐれるので、おすすめです。

※ちなみに私はこの体操を、毎日2回連続で行っています。必ず最後の「うれしい!」まで(笑)



### こちらもお勧め!

少し古いのですが、Eテレで放送している「Eダンスアカデミー」の『EXダンス体操』です。ダンス要素あり、choochooトレインあり、で、楽しく体を動かすことができます。家族でやると盛り上がります!



体と心はつながっています。なんだかダルい、やる気が出ない、ぼーっとして集中できない。そんなとき、体を整えることで心が落ち着くことが多くあります。

適度な運動は、爽快感や達成感が得られ、ストレスの発散や精神的な充実につながります。免疫力にとって、ストレスは最大の敵。適度な運動は、病気の予防にも役立つのです。

緊急事態宣言が発出され、東京都でも外出自粛が要請されています。

この世界規模の人類とウィルスとの戦いで、みなさんにできることは「家にいること」です。

『自分うつらないから大丈夫』と外出するのではなく、『症状はないけど自分はウィルスをもっている(※実際、若い人には症状が出ない保菌者が多い)。ウィルスをばらまいてしまわないように、外出をやめよう』という心構えで、家にいてください。

& ①太陽の光を浴びる②適度な運動をする