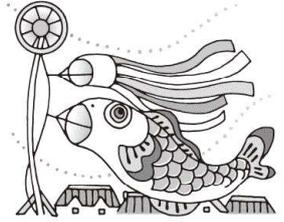


ほけんだより 5月

休校期間が続いていますが、元気に過ごしているでしょうか？
新型コロナウイルスによる感染が、世界中で増えている今、いろいろなことをがまんする生活になってしまっていますね。やりたいことができず、外にも出られず、ストレスもたまりがち。体を動かしていない分、体力が落ちたり、生活習慣が乱れたりしやすくなっています。ちょっとした気分転換や体操で、健康を保ってほしいと思っています。みなさんの元気な声を、早く学校で聞きたいです。



こんなストレスや疲れのサインが出ていたら、気分転換を心がけましょう。



イライラする・怒りっぽくなる



不安を感じる
頭が痛くなる



食欲がない

心のピンチに気づいたら...

こんなことを
試してみましよう。

- ✿ 早寝早起きで生活リズムを整える
- ✿ 外で体を動かす
- ✿ 好きな音楽を聴く
- ✿ 信頼できる人に相談する

こんな方法も

- ✿ どうして元気が出ないか紙に書く
- ✿ 自分ががんばっていることを言う
- ✿ 外で動けないときは、室内の運動を。

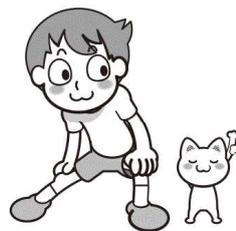


便秘や下痢気味



なかなか眠れない
寝ても疲れがとれない

家の中でやってみませんか？



ラジオ体操も
全身運動です。

★ 小学生向けの体幹トレーニング。

3つの注意点

- ・正しいフォーム、正しい姿勢で行う。
- ・呼吸をし続ける・・・息を吐きながらゆっくり行うことがポイントです。
- ・無理をしない。

おススメなのはゲーム感覚でトレーニングをすること。
スポーツ選手も紹介しているトレーニングでもあります。

- ①手足を伸ばし大きな四つ這いになる。
- ②片方の手を耳の横でまっすぐ伸ばす。
- ③伸ばした方と反対の足をまっすぐ伸ばす。
- ④手と足が一直線になるようにする。
- ⑤④の姿勢を5秒以上維持する。反対側も同様に。



この姿勢は日常では行わない珍しいポーズのため、小学生にとっては面白く、家族一緒に行って誰が一番できたか競うのも良さそうです。もちろん無理はせず、楽しみながら行うのがポイントです。

★ 次は、フラフープ。 フラフープを回す運動は、体脂肪を燃やすのに効果的な有酸素運動になります。10分間フラフープを回し続けることで、約100kcal消費することができます。これは、10分間ジョギングをしたのと同程度の消費カロリーに相当します。



★次はバランスボール
テレビを見ながら乗っている
のもいいですね。



★最後はスクワット



- ①肩幅に足を開きます。
- ②膝がつま先よりも前に出ないようにしましょう。
「1.2.3.4」でお尻を引くように下ろし、「5.6.7.8」で元の姿勢に戻します。体を前に倒しすぎないように注意しましょう。

スペースの都合で、紹介しきれませんが、室内でも簡単に動く方法があります。「もも上げ」「ストレッチ」などもできますし、ネットにある動画なども参考にしてみてください。