

ほけんだより 5月

NO.3

令和 2年 5月 1日
青森市立筒井中学校
保健室



2週にわたり学年別登校が行われました。
週1回、短時間ではあるものの、久しぶりの学校生活にうれしさや緊張感があったことと思います。
次の登校日に向けて、連休中は心と体を整えることを意識して生活しましょう。

～元気に登校するために～

体も生活リズムも、すっかり休日モードになってしまっている人も多いと思いますが、この連休中にできるだけ「起きる」「寝る」「食べる」のリズムを整え、学校モードに切り替えておきましょう。



休日だって リズムに合わせて 生活を♪



宿題などの課題を
登校日前日の夜に急いで
片付けて、翌日は寝不足で

朝から体調不良・・・というパターンになって
しまう人もいるのでは？

つつい後回しにしがちですが、計画的に課題に
取り組み、「徹夜で登校・・・」ということが
ないようにしましょう。

休みが続き、ゲームやスマホがやり放題になってしまっている人もいませんか。しかし、これらのやり過ぎは健康に害を及ぼすだけではなく、生活リズムを崩したり、やればやるほど離れられなく・離せなくなります。
時間はたっぷりあっても、それらを扱う自分をきちんとコントロールし、時間やルールを守って使用しましょう。



☆ 体を動かして リフレッシュ ☆

外出などがあまりできず、家に居ることが多い状況ですが、ある程度の運動は必要です。天気や体調をみて、自宅周辺を散歩したりも良いでしょう。

また、家の中でも、ストレッチをしたり、テレビを見ながらなど「〇〇しながら」できる運動もあります。それぞれ取り組んでいる競技に合わせて筋力トレーニングをしている人もいませんか。最近では、テレビや新聞などでも、家の中で簡単にできる運動を紹介していたりもしますので、それらにチャレンジしてみるのも良いと思います。



タオルを使って



椅子を活用して



テレビを見ながら



先生たちの 「おうち時間」



新型コロナウイルス感染症予防のため、今年はさまざまな制限や我慢が必要なゴールデンウィークとなりそうです。連休とは言え、これまで同様家で過ごす時間が多くなると思いますが、みなさんはどんなことに気をつけたり、どんな工夫をしたりしていますか？

家で過ごすことが多くなったこの1～2ヶ月、筒井中学校の先生方はどんな「おうち時間」を過ごしているのか聞いてみました！

校長先生

睡眠 読書 仕事 テレビ

生徒指導主事 松林先生

食べる・寝る テレビやYouTubeを見る
子どもとゲームをする 週末の早朝は散歩

3年3組 長内先生

ドラマを見ているよ

2年1組 伊東先生

家族でボードゲーム マスク作り
アスリートたちが紹介している
エクササイズやトレーニングにチャレンジ！

1年1組 乳井先生

包丁を研いだり道具の手入れをしつつ・・・
魚をおろして干す(ソウハチガレイ、ホッケなど)
冬を越した野菜たちをおいしくいただく料理作り

食べられる山野草を求めて歩く！

1年副主任 川浪先生

ニュースで情報収集 読書

音楽鑑賞 お庭の草取り



心身の健康を保つためには、それぞれ自分に合った方法でストレス解消することも大切です。連休中も、密閉・密集・密接に注意しながら、自分の心と体のコントロールをしましょう！

