

ほけんだより

5月

2020.5
高川小学校
保健室

休校がつづいていますが元気にすごしていますか？
学校がお休みだと、ついつい夜ふかし、ついついダラダラ...なんて人もいるかもしれません。でもこんな時だからこそ、生活リズムを整えて自分や家族の健康を守れるようにしたいですね！学校でみなさんに会える日を楽しみにしています！



みんなが健康でありますように...!!

今後の健康診断について

休校に伴い延期されている健康診断ですが、まだ実施日程が決定していません。詳細についてはわか次第、おたより等でお知らせします。

毎朝の習慣に
しましょう☆

自分の健康は自分でチェック

お熱はない？

体のどこかに痛いところはない？

頭は？のせは？おなかは？

朝、気持ちよく起きられた？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

顔色はいつも通り？

咳や鼻水は出ていない？

うんちは出た？

コロコロうんちや
ゆるゆるうんちでは
ないか？

体はダルくない？

自分の体調が一番よくわかるのは自分です。
自分の健康をしっかり守ろうね！

ウイルスに
負けるな!!

免疫力をアップ↑

~強い体をつくるポイント~

免疫力とは、体を守る力のこと。6つのポイントを知ろう!!

1. 睡眠



なるべく毎日同じ
時間に寝て、同じ
時間に起きて、夜
ぐすり眠ることが
できるリズムを作
ろう! 8~10時間
は眠りましょうね!

2. 運動



運動もして体力を
つけることもとても
大切です。今は外に
出にくいと思いますが
家の中をストレッチを
するなど工夫しよう!

3. リラックス



のんびり心と体を
リラックスさせてあ
げることもとても大
切です。自分なりの
リラックス法をこ
していきましょう

4. 食事



バランスよく様
々な栄養をとること
で免疫力はアップ
します。和食は
栄養バランスがい
いのでおすすめ!

5. 温める



体温が高いと免
疫力も高まります。
体温が1℃下がる
と免疫力は30%
も下がると言われ
ています。

6. 笑う



笑うと楽しいだけ
ではなく、ナチュラル
キラー細胞という
免疫細胞が増
えることがわか
っています!

運動不足解消 **体**を動かして**元気**モリモリ😊

**ラジオ体操で
元気モリモリ!**

聞いたことがある! や、たことがある!
ある! という人も多いであろう
「ラジオ体操」。実は健康づくりに
とってもいいのです!



**おうちでできる
オスナ運動!**

おうちで簡単にできる運動を紹介
します。少し体を動かすだけでも
心も体も元気になるよ!



すごいところその1!

ラジオ体操第一をしっかりとやると、体全体の
筋肉のうち7割程の筋肉が動かせる!

すごいところその2!

肥満の予防・体がやわらかくなる・血の流れ
がよくなる・ストレス解消など、いいこといっぱい!

つまりラジオ体操は **たった3分**で **全身をまんべんなく動かして** 健康づくりに
とってもいい **体操** なのです!

101の動きに意味があるよ。ぜひ電線をチャレンジしてみよう!

例えば...

レッツラジオ体操 ♪



腕を回す運動
→ 肩こりや首筋の
疲れを取る!



体を前後に曲げる運動
→ 体がやわらかくなり
腰痛予防にも!



両脚でとぶ運動
→ 全身の血の流れ
がよくなる!

<p>上体おこし</p> <p>いもゆる 筋筋にね</p> <p>ひざもあげてま、頭と肩をおこし お腹のどくようにしよう!</p>	<p>太もものうらのストレッチ</p> <p>カールを 使うよ!!</p> <p>伸ばした足にタオルをかけて 両手で引っ張り、上半身をまよらせるよ!</p>	<p>股関節のストレッチ</p> <p>両足のうらもあわせて股も開き 両ひざを軽く下へおしてね!</p>
<p>腰のストレッチ</p> <p>上体をゆ、くつ前にたおす。 両手を上げて上体を後ろにまよす!</p>	<p>スクワット</p> <p>両足は肩幅より やや広く☆</p> <p>体、くつとひざを曲げてのぼすよ!</p>	<p>足の運動</p> <p>壁に向かって立ち、かかとをつけ たまま足を持ち上げる。元に戻し つま先をつけたままかかとを持ち上げる!</p>

他にも... **家の階段ものぼりおろし**
テレビを見ながら 水の入ったペットボトルを上げ下げ
家事のお手伝い 玄関の段差でのぼりおろし など...

家で体を動かして
元気な体を作ろう☆
ファイトー発!!