

ほいほい5月

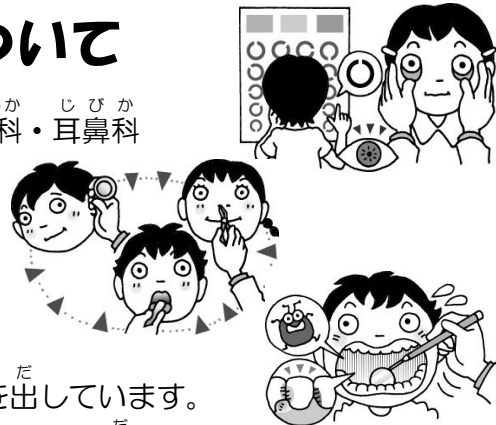
2020年(令和2年)
5月8日(金)
福山市立城東中学校
保健室: 中尾

新型コロナウイルスの影響で、休校になりました。外出が思うようにできず、しんどい思いをしているかもしれません。しかし、見方を少し変えて「時間がたくさんあるから、家でこれをやってみよう!!」という発想の転換をして過ごすのも一つの方法ではないでしょうか。今できることを考えて、時間を大切に使えるといいですね。学校が再開した時に、みなさんに会えることを楽しみにしています。



健康診断と結果のお知らせについて

今年度の健康診断は、学校医関係の内科・歯科・眼科・耳鼻科については延期になったことをお知らせしています。学校再開後の健康診断についても現時点では未定です。毎年、学校では、自分の健康状態を知るために、健康診断を実施しています。その結果から、病院を受診した方がよい場合、対象者には受診のお知らせを出しています。



しかし、健康診断が実施できていないので、治療のお知らせを出すことができません。現在、症状がなくて、病院の受診が必要ないという人もいます。もし、体のことで何か心配なこと(体調不良などで病院受診が必要な場合)やむし歯で口腔内に違和感があるなど、緊急性を感じていたら、まずは、かかりつけの病院へ連絡して、相談してみてください。よろしく願います。

生活の中でできる運動にチャレンジ!!

外出できない中で、体を動かすことがなかなか難しい毎日が続いています。日頃の生活の中でできる運動にチャレンジしてみてください。意識してみると、体を動かすことができます。

お手伝い編

★雑巾がけ

廊下、階段、窓などの雑巾がけをする。

★お風呂そうじ

入浴後のお風呂(バスタブ、床など)をたわしでこする。

★布団干し・布団たたき

天気の良い日は、布団を干して、布団たたきを試みる。

足や腕をしっかり使うことができるので、関節がやわらかくなったり、筋肉が鍛えられたりと、全身の持久力アップにもつながります。

家のそうじなどをする事で、体を動かすことができ、家もきれいになって、一石二鳥!!
チャレンジしてみてください。



ちょこトレ編

★お風呂でしゃがんで洗髪

お風呂で髪の毛を洗う時、下にしゃがんでおこなう。



足関節、膝関節、股関節が柔軟になり、足の筋肉も鍛えられます。

生活リズムが乱れがち、そんな時は...

臨時休校前は、学校へ登校して、授業を受けて、給食を食べて、部活をする、帰宅後は自習学習や自分の時間を過ごすなど、学校へ行くことで、自然に1日の生活リズムが作れていたのではないのでしょうか。しかし、臨時休校が続き、生活リズムがなかなかつかめないと思っている人もいないかと思えます。そんな時は、こんなことを心がけてみてください。

★脳を目覚めさせるカギ:朝の光



朝の光には、「新しい1日が始まった」ということを脳に知らせ、体内リズムをリセットする働きがあるとされています。目が覚めたら、カーテンを開け、部屋の中に朝の光を入れるようにしましょう。そうすることで、自然と生活リズムが整ってくると思われます。朝、起きたら顔を洗って、服を着替えて、外に出て5分ほど朝日を浴びるのもよいかもしれません。生活にメリハリがついて、リズムが整ってくると思えます。

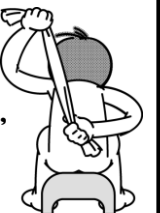


1日の生活リズムが整わなくて、しんどい毎日を過ごしていると思いますが、何か1つでも心がけ、毎日続けてみると体にもよいかもしれません。我慢の連続で、心も体もしんどくなっているかもしれませんが、窓を開けて外の空気を部屋へ取り込んで、深呼吸してみてください。心が少しほっと落ち着くかもしれません。



★お風呂で背中をタオルでゴシゴシ

背中を洗う時、タオルを使ってなるべく上下に大きく背中をこする。20回ゴシゴシしたら、手を逆にして、左右の肩関節の動きに偏りが生じないようにする。肩関節がほぐれて、動きをよくします。



他にも日常生活でできる運動を探して、実践してみてください。日頃あまり意識していない体の動きが、運動につながっているかもしれません。