

ほけんだより

休校号 N02



おうちの中で出来る あかさたな活動！

令和 2.5.18 (月) 発行 愛宕台中学校保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出などの自粛や制限されることがたくさんあり、ストレスや疲れがたまってきている人も多くいるのではないのでしょうか。ずっと家にこもっていると、心身の健康に悪影響を及ぼしてしまいます。そこで、今回は、日本ストレスマネジメント学会が提案した、「お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための活動」を紹介します！！



心と身体の健康を維持するための あかさたな！



※日本ストレス
マネジメント学会
参照

あ
るく

自宅の中で足踏みしても◎
天気の良い日は人混みを避けて
近所を散歩してみよう！

か
がむ

脚の筋力を衰えさせないために
太ももの前やお尻の筋肉を鍛え
るスクワットをしてみよう！

さ
さえる

転倒に注意
しながら、
いろいろな
ポーズで静
止して、
バランス感覚を鍛えよう！

た
つ

座りっぱなしだと、筋肉が衰えて
いきます。できるだけ立って家事
など家のお手伝いをしよう！

な
んどもたべる

バランスのよい
食事をとって
免疫力をつけよ
う。食べた後は
しっかり歯みがき！

は
く

鼻から吸って
口から長く吐
く腹式呼吸を
ゆっくり行い、
心をリラックス
させよう！

ま
るめる・まわす

筋肉をゆっくり伸ばす
ストレッチや、関節を
回して、体をほくそう！

や
すむ

時には休養も必要です。疲れて
いるときや体調が悪いときは無
理せず、休もう！

ら
じあたいをう

まんべんなく体
を動かすには、
ラジオ体操が最
適です。

わ
らう

家の中にずっと
いると、だんだ
ん気分が沈んで
いきます。1日
1回は笑顔にな
れることを探し
てみよう！

おうち時間を
有効に使って、心も
身体も健康を維持し
よう！

