

すまいる

コロナに
負けるな！

②

令和2年5月11日
京都市立桂中学校
保健だより

みなさん元気になっていますか？ 今まで経験したことのない長い休校や自粛生活が続き、モチベーションを保つのが難しいですが、なげいていても仕方ありません。ピンチをチャンスに！この時間を有効に使いましょう！

『花が咲かないときは、根を伸ばそう』

学校再開までの過ごし方～新型コロナウイルス感染症予防は忘れずに～

① 規則正しい生活をしよう

生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。特に睡眠・食事・排便リズムが大事。

- ・寝る時間、起きる時間を学校がある時と同じにしよう。
- ・食事でも決まった時間にちゃんと食べよう。ダラダラ食いににならないように。
- ・一日の計画を立て、メリハリをつけて過ごそう。

② からだを動かそう

適度な運動は心身の健康に欠かせません。工夫してからだを動かしましょう。

- ・ジョギングは少人数で。公園はすいた時間・場所を選んで。
- ・YouTubeなどの、一緒に運動できる楽しい動画も活用してみても。
- ・裏面の「屋外で行える運動」も参考にしてみよう。

③ 太陽の光を浴びよう（一日に15分でも良いよ）

- ・朝陽は体内時計のズレをリセット。
- ・骨を丈夫にするのに必要なビタミンDが作られる。
- ・幸せホルモンのセロトニンが分泌される。

④ 何かにチャレンジしてみよう

せっかくの時間です。今までなかなかできなかったことにチャレンジしたり、興味があることを深めてみよう。

⑤ ストレスをためないようにしよう

- ・好きなことをする時間をつくる。
- ・少し汗ばむ程度の運動。
- ・家族や友達としゃべる（オンラインなど工夫して）。

自主トレ

じっくりと勉強

新しいチャレンジ

家族の大切さ

興味あることを深める

命の大切さ

感謝

友達の大切さ

世界とのつながり

屋外で行える運動の例（中高生）

- ・運動不足にならないように、なるべく屋外で**毎日30～60分程度**を目安に運動をしましょう。
- ・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせで行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

ストレッチ

5分程度

柔 体の柔らかさを高める運動



体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

ウォーキング、ジョギング

10～20分 10～15分

持 動きを持續する能力を高める運動



自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

連続ジャンプ、サイドステップなど

5～15分 巧 巧みな動きを高める運動



片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズムカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

腕立て伏せ、上体起こしなど

10～20分 力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下げをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

縄跳び

5～15分

持 動きを持續する能力を高める運動

自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう

巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな
跳び方に挑戦したりしましょう

球技

20～30分

巧 巧みな動きを高める運動



シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

注意！

- ・大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- ・少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- ・用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- ・友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- ・運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- ・学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

【例1】家庭や近くの公園で運動する場合 30分

① ストレッチ



5分 柔 可動範囲を
徐々に広げる
など、無理の
ないよう
に行いましょう

② ウォーキング



10分 持 公道を利用して
行う際は、安全に
配慮しましょう

③ 縄跳び



5分 巧 素早く跳んだり、
いろいろな跳び方に
挑戦したりしましょう

④ 腕立て伏せ、上体起こし



10分 力 自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう

【例2】家庭や近くの公園で運動する場合 45分

① ストレッチ



5分 柔 可動範囲を
徐々に広げる
など、無理の
ないよう
に行いましょう

② ウォーキング



15分 持 公道を利用して
行う際は、安全に
配慮しましょう

③ 縄跳び



5分 持 時間を決めて
続けて
跳びましょう

④ 連続ジャンプ、サイドステップ



10分 巧 リズミカルに跳んだり
素早く跳んだりしま
しょう

⑤ 腕立て伏せ、上体起こし



10分 力 自己の体力に応じて、
行う運動や回数を
工夫しましょう