

# すこやかに



令和2年5月7日  
京都市立松尾中学校  
保健室 No.2

緑が美しい季節となりました。休校期間中は、どんな毎日を過ごしていますか。予想以上に体力が低下しているかもしれませんね。学校が再開されたら、すぐに学校生活のリズムに戻れるように「早寝・早起き・朝ご飯」の習慣は崩さないようにしてください。咳エチケット、正しい手洗いを行い、3つの密（密閉・密集・密接）を避けた行動を心がけましょう。

## ストレスが大きくなると… こんなSOSに要注意！

### 体のSOS

- ぐっすり眠れない
- 何となくだるい
- 頭、肩、お腹などが痛くなる
- めまいがする
- 食欲がなくなったり、  
食べ過ぎたりする など



### 心のSOS

- イライラして  
怒りっぽくなる
- 気分が落ち込んで、やる気が出ない
- 不安やあせりを感じる
- 何をするのも面倒くさい
- 集中できない  
など



### SOSに気がついたら



できるだけ早い対処が大切です。  
ひとりでがんばりすぎず、友だちや家族に  
伝えましょう。



## 免疫力を高めよう！



栄養バランスの良い食事



十分な睡眠



朝日を浴びる



運動で体温アップ



湯船につかる



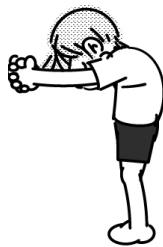
思いっきり笑う

免疫力は寝不足や栄養バランスのかたより、  
ストレスなどによって低下します。  
健康で元気に過ごすためには、免疫力がとても  
大切です。

# からだの硬さや筋力不足を改善しよう！

## 姿勢改善体操

### 【からだ丸め】



**ポイント**  
かかとに体重をかける。

両手を前方に伸ばして背中を丸める。

【5秒保持】

### 【胸張り】



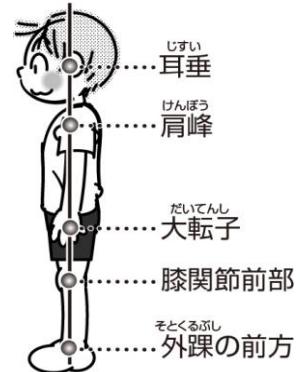
**ポイント**  
肩甲骨を引き寄せるようにする。つま先に体重をかける。

両手を後ろで組んで、肩甲骨を背骨に引き寄せるように胸を張る。

【5秒保持】

**胸張りから、少し前に戻した姿勢が、良い姿勢です。**

### 良い姿勢

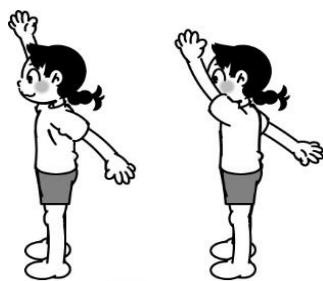


### ポイント

天井に頭が引っ張られるようなイメージで立つ。

## うで振り運動

**ポイント**  
からだがグラグラしたり、背中が丸まらないように。

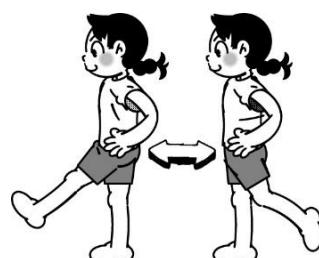


足を肩幅に開き、まっすぐに立ち、肘を伸ばしたまま、腕を前後に大きく振る。肩甲骨から大きく振るように意識する。はじめはゆるく、少しづつ動かす範囲を広げていく。

【左右各20回】

## 脚振り運動

**ポイント**  
バランスをくずしたり、からだが前後に動かないように。



両手を腰に当て、片足で立ったまま、もう片方の足は膝を伸ばしたまま前後に大きく振る。

【左右各20回】

「楽勝！」という人は、【うで振り + 脚振り】に挑戦しよう！

## うで脚振り運動

「脚振り運動」に「うで振り運動」を組み合わせて行う。

【左右各20回】

### ポイント

はじめは緩やかに、回数を重ねるごとに可動域を広げる。

毎日、2日に1回でも続けるとケガ予防・運動パフォーマンスアップにつながります。