

# ほけんだより～5月号～

2020 西中学校 ほけんしつ



## 休み中でも生活リズムは整えておきましょう!

### 長くお休みが続いています...

コロナウイルスの流行により、臨時休業が続いています。  
みなさん、元気に毎日過ごしていますか? おうち時間を過ごしていますか?  
私は、大好きなバドミントンをするのに、体育館が「借りられず」、かなりの運動不足になっています。最近 筋トレとランニング、Youtubeを見て家でダンスを始めました。中学生のみんなも、体を動かしておきたいと、学校が始まるまで体がついていけないので、今のうちに、規則正しい生活と家で休んでも重かるように心がけましょう☆

**基本原則!** 元気のもと

★ ちなみに私は 6:30に起きて、毎日 朝ごはんを食べます。必ず。 23:30には寝ています!!! ★

何時に寝ていますか? 遅くまでゲームしたり、スマホを触るとブルーライトで刺激が脳が休まらないよ...

お昼にお昼寝を 送っていませんか? 同じ時間にお昼寝の目標を決めて、その時間には何時に早寝をしよう。

物を噛むことで歯から脳へ「起きたよー」と指令がいくそうです。普段から朝ごはんを食べたい人はぜひこの機会に食べるように心がけてみて☆

はやね・はやおき・朝ごはん



### 家でできる、簡単エクササイズは、なんと... ラジオ体操

一度は誰もが体験したことがある、ラジオ体操は、単純な動きに見えますが... 実はわずか **3分**ほどの運動で、頭のてっぺんから前後左右、上下とひと通り身体を動かすようにできています!!!



それほど「ハード」な運動ではありませんが、非常にバランスのとれている素晴らしい有酸素運動なのです。いつもより、大きくおあげさに身体を動かして、2~3回くり返して行いましょう。運動時間を長くすることか良しです☆ 本気でやれば、汗もかきますよ... 😊

### ずっと運動しない日が続くとこんなことになるよ...

#### 子どもでも「ロコモ」?

「ロコモ」とは、骨や関節、筋肉などが衰えて、体が硬かったりバランスが悪かったりすることです。大人に多かったのですが、最近子どもにも増えています。

ひとつでも当てはまったら「ロコモ」の可能性がります。気になる人は、一度整形外科を受診してみてください。

#### 「子どもロコモ」チェック項目

- 片足立ちが5秒以上できない、もしくはふらつく
- かかとを地面につけたまましゃがみ込みができない
- 肩が垂直に上がらない
- ひざを伸ばしたまま体を前にかがめて手の指が床につかない

