

Rainbow

No.2

令和2年5月19.20日

横須賀市立長井中学校

保健室

臨時休校から2ヶ月半...

臨時休校が始まってから約2ヶ月半が経りました。

みなさんはどんな生活をしていますか？私は、体力を落とさないために、週に3日は5km～10kmランニングをしたり筋トレをしたりしています。

先週、課題配布日で1組とフレンドリーのみなさんに会うことができました。

「元気にしてましたか？」「何して過ごしてるの？」と質問すると、

「先生！マスク作りました！」「昨日夜10時に寝て朝6時に起きました！」

「背伸びましたよ！」「ゲームやってます...」など、色々な話を聞くことができて嬉しかったです。

新たな課題も配られました。自分の時間をコントロールするのは大変だと思いますが、計画的に進めましょう。

スマホ依存、大丈夫??

在宅時間が長くなることで、ネット、ゲーム、動画の利用時間が大幅に伸びます。そうすると、スマホ依存への危険性も高くなります。スマホの使い方の工夫を心がけましょう。

姿勢が悪くなる

視力への影響

運動不足による
体力、筋力低下

生活リズムの乱れ



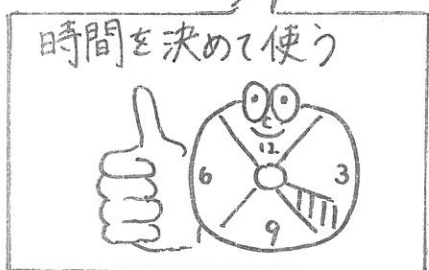
スマホ依存の
体への影響

メディアコントロールしよう!!

時間を決めて使う

スマホ以外の楽しみを
増やす

スマホなしの生活に
チャレンジ



自宅でできる！トレーニング

家にいる時間が長くなる中、運動量が減り、運動不足に陥るため、注意が必要です。NHK番組「みんなで筋肉体操」から2つの種目を紹介します。

ノンロックレッグレイズ〔1日10回〕



椅子などに腰掛けて、足の上げ下ろしを繰り返します。

フルボトム スクワット〔左右10回ずつ〕



片足を斜め後ろに引いて行うスクワットです。お尻にある大臀筋によく効くトレーニングです。

このような状況になたからこそ...

ほんの数ヶ月前までは多くの方がこんな自粛生活になるとは予想していなかったはずですが。このような生活になって改めて当たり前と思っていた日々の生活にありがたさを感じますよね。

学校に登校して授業を受けること、友達らとお話すること、部活やクラブチームの活動、試合ができること、外に出かけること...

先週、「白血病」からの復活を目指す競泳選手の池江璃花子さん(19歳)を取材する番組がNHKで放送されていました。

池江さんは、東京オリンピックの夢を絶たれた中、苦しい闘病生活を乗り越え、406日ぶりに再びプールに戻ることで「できたありがたさ」と、新型コロナウイルスによる自粛生活の中で感じる日常生活のありがたさを重ね、こう語っていました。

「普通に生活しているのは当たり前だと、当たり前じゃないし、そういう日常生活に対する感謝を考えさせられた。」と。

みなさんも今できることを考え、実践してこの危機を乗り越えましょう。

5月の名言

昔のことは振り返らない。今を精一杯生きる。
それが一番いいんじゃないですか。

by. 桑田真澄 元プロ野球選手(投手)