

ほけんだより

4月 No. 3

令和2年4月21日
日野市立日野第三中学校
校長 宮原
延郎
養護教諭 石田 由

◎身体や心の疲れ、溜まっていませんか？

休校期間3週目です。先週の保健だよりでは、生活リズムについてのお話をしました。皆さんの健康生活成績表の点数は何点でしたか？生活リズムを少しずつ直す中で、自分の身体や心とも向き合ってみましょう。

お休みは依然として長く続いています。、なんだか身体がだるいような、重いような気がする、、、なんてことはありませんか？自分が気付かないうちに、身体や心の疲れがたまっているかもしれません。勉強やテレビ、ゲーム、動画鑑賞、読書等をする際には、休憩時間を設けて目や脳を休ませましょう。

Blue Monday 月

火 Blue Tuesday



こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える

目が疲れたら



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

おうちにいる時間が多く、自分の悩みや不安感を誰にも言えずに抱え込んでしまっている人もいるかもしれません。そんな時は、お風呂にゆったり入ったり、温かい飲み物を飲みながら自分の好きなことをしてみたりするのがおすすめです。

もちろん、三中の先生や保健室への電話也大歓迎です。

次のページでは、おうちですぐにできるリラックス方法を紹介しています。

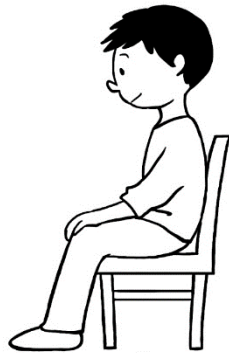
ぬるめのお風呂で
ゆったり...



10秒呼吸法

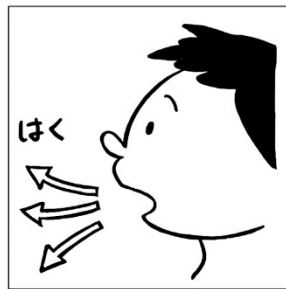
腹式呼吸を取り入れたリラックス法です。

★ START



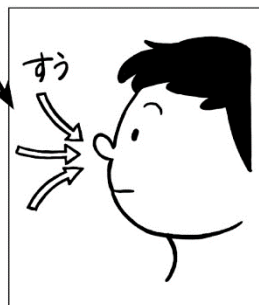
背は軽くもたれて、足裏全体を床につけて座ります。顔は軽くうつむきます。両手はひざにおいて、ひざは鈍角に

5・6・7・8・9・10



おなかがへこむ

この動作を3分程度繰り返す



1・2・3

おなかがふくらむ



4

★ GOAL



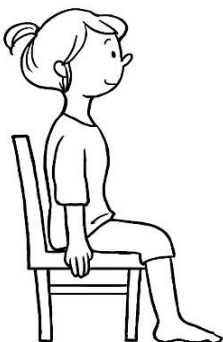
消去動作をして終わります。

- ・伸び
- ・ひじの曲げ伸ばし
- ・じゃんけんの「グー」「パー」

肩のリラクセーション

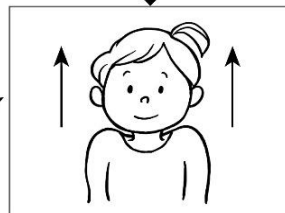
適度な緊張を保ちながら、余計な力を抜く方法です。

★ START

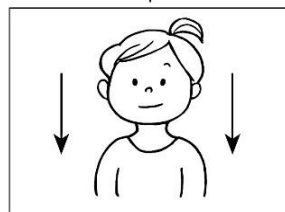


背もたれには寄りかからず、あごをひいてお尻全体で座ります。両手の力を抜き、体側にたらしめます

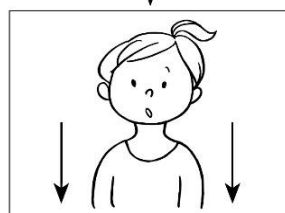
この動作を2〜3回繰り返す



両肩を耳につけるようにゆっくり上げる



ストーンと、肩の力を抜く



すぐに動かないで、力の抜けた感じを試みる(5秒くらい)

★ GOAL

自分がリラックスできる姿勢を探してみよう

