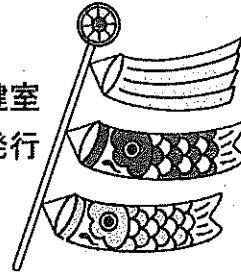


# 保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室  
令和2年5月8日 発行



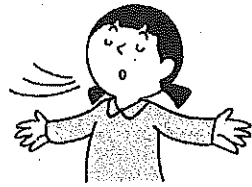
困ったことがあれば相談しよう！  
こんなことで・・・と思わず学校に  
連絡してくださいね！  
濱西先生のカウンセリングは予定通り  
5月14日・21日・28日に実施します。  
阿賀中学校 ☎ 71-3304



みなさん お元気ですか？  
またお休みになってしまいました。  
だんだん暇をもてあましたり、つまらないな・・・と感じている人も多いのでは？  
みんなと元気に会える日を楽しみにしています！！

## 疲れた時は深呼吸を

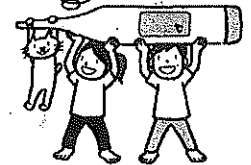
しっかり息を吐きましょう  
もう吐けないってなったら息を吸います  
肩にぎゅーっと力を入れて10秒キープ  
そのあとすとんと力を抜くといいですよ！








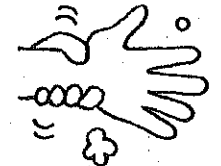


## 人と話しをする時間を

携帯をいじったりゲームばかりしていませんか？  
家族や友だちと話しをすることは大切です  
話すだけで気持ちが軽くなるよ！

健康観察  
忘れずにね！



## 阿賀中学校の校歌を口ずさみながら手洗いはどう？！

<p>① 豊栄の 野に萌えいでし</p> 	<p>② 若草の 香りほのかに</p> 	<p>③ 学舎の 窓にかよえば</p> 	<p>④ そぞろにも 胸の血は燃え</p> 
<p>⑤ ああわれら ああわれら</p> 	<p>⑥ そぞろにも 胸の血は燃え</p> 	<p>⑦ 若き日の 誓いもあらた</p> 	<p>はい きれい</p> 

# 心と身体の健康を維持するための あかさたな

**ら** **じおたいそろう**

満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。



**ま** **るめる・まわす**

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。



**な** **んでもたべる**

バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べた後の歯磨きも忘れずに。



**さ** **ちをる**

転倒には意識しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。



**あ** **るく**

自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。




**わ** **らうらう**

家の中に籠っているとだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。



**ち** **すむ**

時には休養も必要です。疲れている時や体調が悪い時は無理せず休みましょう。



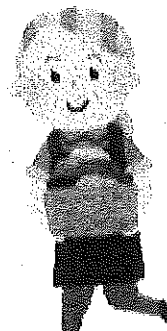
**は** **く**

心の健康のためにも鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう。



**た** **つ**

座りっぱなしだとどんどん筋肉が衰えていきます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。



**か** **がむ**

脚の筋力を衰えさせないために、太もも・前やお尻の筋肉を鍛えるスクワット（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。

