保健だより

特別号

附属岡崎中学校
NO. 2

養護教諭の高橋です。先日の始業式や入学式では、マスクごしではありましたが、みなさんの元気そうな姿を見ることができて、とてもうれしかったです！

休校中にもリフレッシュ♪

休校中はどんなことをして過ごしていますか？外出自粛や、人と会う機会を減らすなど、楽しいことばかりの休校期間ではないかもしれませんが、上手にリフレッシュすることはできます！普段できないことを、この期間に思いきりしてみるのもよいでしょう！

その1　読書をしてみる

新たな分野に手を出してみるのもよし、自分の趣味の分野に没頭するのもよし！

その2　友達と電話をしてみる

ラインやメールでもいいけど…
友達の声を聞くと元気が出るかも！

その3　お風呂にゆっくりつかってみる

体を芯から温めると体の抵抗力が高まり、よい睡眠にもつながるよ！

その4　料理に挑戦してみる

得意料理を見つけたり、増やしたりできるかも！せっかくならばバランスのよい食事を。

その5　部屋の掃除をしてみる

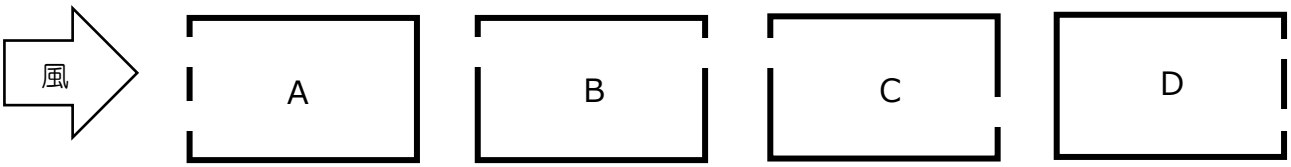
部屋も心もピカピカに！運動不足解消にもなって一石二鳥。

その6　筋トレしてみる

家の中でもできる筋トレやフィットネスがおすすめ。筋トレの場合は、ぜひ腹筋・背筋を鍛えて姿勢改善につなげよう！

※ここに挙げたことはほんの一例です。興味のあるリフレッシュ方法をぜひ見つけてくださいね。

コロナウイルス対策クイズ（その1）

コロナウイルス対策クイズを、保健だよりを通して出していきます。目指せ全問正解！今回の答えは、次回の保健だよりに載せます。

Q 換気をする際に、最も効果的な窓の開け方はどれ？（風は左から吹いている）