

病気にまけない！丈夫な体をつくろう！

休校となり、1週間が経ちました。家でどう過ごしているでしょうか。勉強ばかりで、ストレスがたまっ
 ているのではないのでしょうか。学校があれば、朝、歩いて登下校し、朝マラソンがあり、休み時間には外で
 遊び、授業で体育がある…自然と運動する機会は多くありました。身体を動かさず家でダラダラするだけでは、
 体の病気に對抗するための力が弱まり、病気にかかりやすくなってしまいます。生活リズムを整え、適度な運動
 を行い、病気にまけない丈夫な体作りをしましょう！！

体の免疫力(めんえきりょく)をアップさせよう！

免疫力とは？→体の中に入ったウイルスや細菌などから体を守る力。
 低下するといろいろな病気にかかりやすくなってしまいます。

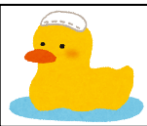


① まずは規則正しい生活リズムを！



学校があったときと同じように、早く寝て、早く起きていますか？人間は、眠ることで体の中のバランスを
 とっています。夜更かしをするとそのバランスがぐずれ、免疫力が下がります。9～10時間程度はねむり
 たいですね。また、きちんとした睡眠をとると、体を成長させるホルモンがしっかりです。いつも以上に
 意識してみましょう。ゲームのやりすぎも、寝つきが悪くなる1つの原因となります。

② 意外と大事！お風呂の入り方！



1日の終わりには38～40℃ぐらいのお湯にゆっくりつかりましょう。体温が上がって免疫力がアップし
 ます。しかし、注意しなくてはいけないのは熱すぎるお湯。身体が興奮してしまいねむれません。眠る
 前にはぬるめのお湯でリラックス…(はげしい運動も良くありません。やるならストレッチ程度で。)

③ 日中に体を動かしておこう！



運動をすると、体温が上がり、血の巡りが良くなり、免疫力が上がります。
 ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど軽い運動もおすすめです。
 体育通信 NO.13(ストレッチ)・NO.16(なわとび)も参考に、とにかく、毎日きちんと体を動かすこと！
 質の良い睡眠にもつながります。

④ バランスの良い食生活を！



免疫力アップのため、たんぱく質をしっかりととりましょう。その他、
 ○海そう類(ねばねばが効果的) ○発酵食品(ヨーグルト・納豆など)
 ○きのこ(しめじ・しいたけ・まいたけなど) ○緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)
 もおすすめです。※すっぱいものや辛い食べ物は、体の中のバランスを整えてくれます。

ダラダラと過ごすのもいけないし、一日中頑張りすぎもよくありません。何事もメリハリですね。大事なのは、学校がある
 ときと同じような規則正しい生活です。家族できちんとルールを決め、この1か月を大切に過ごしてほしいと思います。新学
 期に大きな差が出てしまわないように…

2020年

3月

日

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

やよい

弥生

2020年

4月

日

月

火

水

木

金

土

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

うづき

卯月

今からでも遅くない!!
 休みの間も毎日運動しよう!
 何日出来るかな??