

できない理由を探さない！できる方法を考える！！

このタイトルは、昨年度末の学年ごとに行われた終業式で、生徒指導主任の小泉先生からのお話から引用させていただきました。2, 3年生には記憶に新しいことと思います。

さて、毎日の報道といえば新型コロナウイルス関連の情報であふれています。そして動向に関する内容は日々刻々と更新されていますので、この保健だよりがみなさんの目に触れる頃には、今(2020.4.2に書いています)の情報は、すでに古い内容になってしまう恐れもあります。そこで、普遍的なことについて、ここでは「3つの密」について取り上げます。

登校しない日(臨時休業中)の、みなさんの行動を振り返ってみましょう。

例えば、カラオケボックス等の換気の悪い密閉空間をはじめとした、右の図にあてはまる場所での行動において、身に覚えはありませんか。



そこで…

<引用：厚生労働省ホームページ>

3つの密でないとダメという理由を探すより、3つの密でなくてもできる場所・場面を考えましょう。

風通しがよく、人と人との距離が腕の長さ以上に離れていて、人がぺちゃくちゃしゃべっていない場所であれば比較的安全に過ごせると、とらえることができます。

今、季節は春です。電車にもバスにも乗らないで行ける場所が近くにあるはず。場所が見つければ、次は、そこでできることを考えましょう。既製のものにとらわれない発想が浮かんでいきますね。

忘れてほしくないことは、どこの場所に行く時でも、COVID-19の感染経路を絶つための対策を行うことです。具体的には、飛沫感染を防ぐために咳エチケットを行うこと、体調不良の時には出かけないことです。また、接触感染を防ぐために、できるだけ顔に触れないように注意して、こまめに(特に不特定多数の人が触れる場所に触ったあと)石鹸と流水で20秒以上、手と指をくまなく洗うことです。簡単なことから、実行していきましょう。

<参考：坂本史衣：新型コロナもう飽きた、でも感染は心配…今何をすればいいの？>

マスクを作ってみよう！

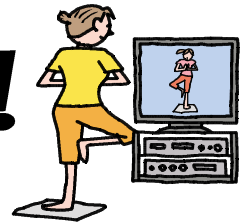
ドラッグストアやスーパーのマスク売り場から、マスクを見かけなくなって、どのくらい経つでしょう。

「手作りマスク」の作り方が、動画配信されています。難易度の高いものから、糸や針を使わずにできるものまで幅広く公開されています。ぜひ、手作りマスクにも挑戦してみてください。



参考例：○動画「やってみよう！新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること」
経済産業省 Youtube チャンネル <https://www.youtube.com/watch?v=WRhp0ZGVh0U&feature=youtu.be>

カラダを鍛える！



すでに自覚している人もいるかと思いますが、体を使わないと、なまります。外出を控えても、自宅で体は鍛えることができます。しかも一人で、誰にも邪魔されず、競争することもなく、マイペースで行うことができます。

動きを文字だけで伝えることは難しいのですが、わかりやすい表現のサイトから引用させていただきます、紹介します。ぜひ、試してみてください。

【フロントランジ】

前後に足を開き、上体がぶれないように上下に動かします。姿勢を意識しながら行うこと体幹も鍛えられます。

- 1.腰幅で、両足を前後に大きく開いて立つ
両手は腰にあてる
- 2.上体をまっすぐキープしたまま、息を吸いながらゆっくり腰を下ろしていく
前足の膝の真下にかかとが来るよう、膝を90度まで曲げる
後ろ足は指の付け根で床を捉え、後ろ足の膝は床につかないようにする
- 3.上体をキープしたまま、息を吐きながらゆっくり両ひざを伸ばしていく
- 4.1～3を15～20回繰り返す 反対も同様に行う

【プッシュアップ（腕立て伏せ）】

筋トレメニューとしては行われる頻度も高いプッシュアップ（腕立て伏せ）。胸や二の腕、背中のトレーニング種目です。

辛いと感じる方は、膝を床につけて行ってみてください。強度が低くなります。

- 1.床にうつ伏せになり、両手を肩幅よりも少し広めに開く
肩の高さに手首がくる位置に手のひらを置く
両脚は揃えて足の付け根で床を捉え、頭の先からかかとまで一直線になる姿勢をキープする
- 2.息を吸いながら、肘を曲げて胴体をゆっくりと下げる
腰が反らないようお腹に力を入れ、できる限り胴体を深く下ろす
- 3.息を吐きながら、肘を伸ばし胴体をゆっくり上げる
- 4.1～3を15～20回繰り返す

【クランチ（腹筋）】

お腹を鍛えるスタンダードなトレーニングです。

足を押さえるパートナーや腹筋台を必要としないため、自宅でも簡単にトライできます。

- 1.仰向けになり、太ももを床と垂直に挙げ、膝は軽く曲げる
両手は頭に添え、肩を床から離し、視線はおへその方を見る
- 2.息を吐きながら、体幹を巻き込むように、頭を膝に近づける
- 3.息を吸いながら、1のポジションへゆっくりと戻る
- 4.1～3を15～20回繰り返す

