



5月になり、暦の上ではもう夏です。朝晩は急に寒くなることもあります。皆さん体調に気をつけて過ごせていますか？3月から続く臨時休業は早くも3ヶ月目に突入しようとしています。先行きが見えず、どのように過ごしていけばよいか不安なことばかりとは思いますが。

学校が再開された時、皆が笑顔で再会できるよう、今は自分に出来ることは何か考え、行動できるようにしましょう。とにかく無理をせず、みなさんの健康第一であることをどうか忘れないでくださいね。

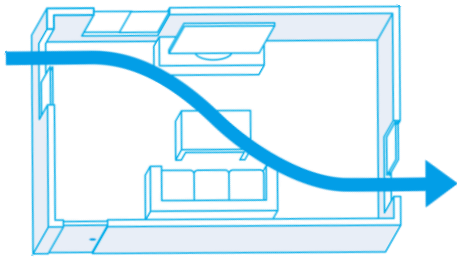


休業期間が長引き、家で過ごす時間が多い毎日。以下の4点を心がけておうち時間を過ごしてみてください。

家で過ごす時に気をつけたい4つのこと

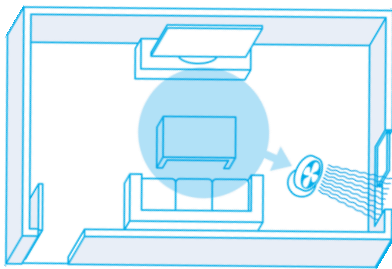
1 換気を意識する

一人で過ごしていると、まあいいやと忘れがちになる、部屋の換気。一人で過ごす部屋でも、最低でも1時間に5～10分に1回の換気を行うように心がけましょう。皆さんが過ごす家の中は気密性が高く、空気がこもりやすくなっています。計画的に空気を入れ替え、新鮮な空気を取り込みましょう。



換気の基本は「対角線上に窓を開けること！」です。左図のように風の通り道ができるよう窓を開け、換気を行いましょう。また、窓から風が入りにくい場合は、外から空気が入ってくる側の窓を小さく開け、空気が出る側の窓を大きく開けると、効率的に換気ができます。

●窓がひとつしかない場合●



窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置すると効果的です。窓のそばに扇風機を置いて、風の流れを作りましょう。

●窓がない場合●

窓がない部屋の場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などをドアのそばに置き、部屋の外に空気が流れるようにしましょう。家の中の換気扇を運転すると、他の部屋から流れてきた空気も効率的に流すことができます。

2 日光に当たる

日光に当たることは私たちの体にいくつかのメリットがあります。朝起きて、部屋の窓を開ける時、洗濯物を取り込む時など、1日の中で数分でもいいので日光に当たる時間を作ってみましょう。



ビタミンDを生成する

→カルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないビタミンD。体内で合成できる唯一のビタミンで、きのこ類やいわし、サケ等の魚にも含まれますが、多くは紫外線を浴びることで皮膚で合成されます。窓越しに太陽光を浴びても、ビタミンDは作られません。ほんの数分でもいいので、ベランダ等に出て日光に当たる習慣を身につけましょう。



体内時計のリセット

→朝起きて日に当たることは、人間の体内時計をリセットし、生活リズムを整える効果があります。体内時計の乱れは、睡眠やホルモンバランス、自律神経の働きのリズムにも影響を及ぼし、食欲や意欲の減退などの体調不良を引き起こす原因になります。毎朝日に当たり、体内時計をリセットすることが健康の維持には大切です。


3 適度に体を動かす

外出自粛が続く、思うように体を動かさない日々が続いていますね。運動不足は筋力の低下、精神的ストレスなどの心身両面の不調に繋がっていきます。ここでは家の中でも行うことができるストレッチをいくつか紹介します。毎日少しずつでいいので、体を動かす習慣をつけ、運動不足解消に繋がっていきましょう。

【準備運動】 ・ひとつのポーズを30秒キープ。筋肉をじっくり伸ばします。
 ・運動の前後、または1日2回(朝/晩)行うと効果的です。

<p>すね／ふくらはぎ</p> 	<p>背中</p> 	<p>脚／おしり</p> 
<p>足首を伸ばす 手前に起こす</p>	<p>体の前で手を組んで、背中を丸めながら手を出す</p>	<p>足を開いて座り、体をひねりながら足のつま先方向に体を倒す。反対側も！</p>

【筋力トレーニング】 ・筋肉を使ってエネルギーを消費しましょう。
 ・②③はゆっくり8秒声を出してカウントしましょう。

<p>①足踏み</p> 	<p>②膝伸ばし</p> 	<p>③スクワット</p> 
<p>【効果：全身運動】 30秒×3セット ○イスに浅く腰かけ、背筋を伸ばす ○リズムカルに足を動かす ○足の裏全体で床を踏む</p>	<p>【効果：ももの前】 10回×3セット ○イスに浅く腰かけ、背筋をのばす ○片足をゆっくりと前方向に伸ばす ○ひざの位置を変えずに伸ばす ○ゆっくりと足を戻し連続で伸ばす</p>	<p>【効果：下半身】 10回×3セット ○足を肩幅に開く ○イスに腰かけるように、ゆっくりおろす ○ひざがつま先より前にでないように ○体重がかかと側にかかるように</p>

監修：ミズノスポーツサービス株式会社

4 心の休息をとる

休業期間が長引き、いつもと違う日々の連続で不安に思う毎日が続いていますね。外出が出来ないなど日常の変化が長く続くと心が疲れやすくなります。そのような時は…

<p>今「できないこと」に目を向けない</p> <p>「できないこと」や「できなくなってしまったこと」に目を向けると、どんどん気持ちは沈んでしまいます。家の中で「できること」「楽しいこと」は何だろうと考えてみましょう。くだらないことでも構いません。そのくだらないことが、案外あなたの心の不安を小さくしてくれるかもしれません。</p>	<p>あなたにとって「今も」「変わらずにできる」「大好きなこと」は何ですか？</p> <p>もともと絵を描くのが好きならば、絵を描く時間をもつこと。もともと、おしゃべりをする事が好きならば、LINE等を活用して、友人と話す時間をもつこと。それらは、あなたの心の不安を少なくするのにとても役に立ちます。あなたにとって、「今も」「変わらずにできる」「大好きなこと」を一度考えてみませんか？</p>
---	---



誰も経験したことがない事態だからこそ不安になるのは当たり前です。少しでも心を不安なことで埋め尽くさないように考え方を変えてみましょう。