

ほげんたい

令和2年4月22日
品川区立台場小学校
校長 木村 已典
主幹養護教諭 足助 麻理

臨時休校が長く続いています、みなさんはどのように毎日すごしていますか？

みんなに今できることは、コロナウイルスに負けない体づくりをすることです。



毎朝、学校に行っている時と同じ時間に起きて、体温をはかり、いつもと変わりはないか確かめましょう。

朝食もしっかりとりましょう。ごはんやパンだけでなく、赤の食品（卵、ウインナーやハム）、緑の食品（野菜や果物）をバランスよく食べることで、ウイルスに負けない体をつくることができます。

ラジオ体操やワンミニッツエクササイズなどの運動は室内でも簡単にできるので、勉強の合間に取り入れるといいですね。

私のおすすめは、『なわとび』

品川スポーツライアルの『1分間連続とび』（1分以内であれば、失敗しても継続してとんでもいい）に挑戦してみてください。

最新記録は、1年／151回、2年／199回、3年／221回、4年／250回、5年／234回、6年／283回です。どこまで近づけるか、挑戦してみましょう。



寝ることは、脳とからだの一日のつかれをとるだけでなく、記憶の整理をしたり、骨や筋肉を成長させたり、病気などとたたかう力を高めたりします。

パソコンやタブレットなどの画面から出るブルーライトという光を浴びると、寝つきが悪くなります。ねる1時間前にはシャットダウンしましょうね。