

一期一会

千歳市立富丘中学校
2学年 学年だより
2020年5月15日(金)

緊急事態宣言延長、休校延期、計画通り学習を！！

ゴールデンウィークが終わり、先週からスタートする予定でしたが、国の緊急事態宣言の延長に伴い、臨時休校も延長されました。感染の危険性から外出禁止などにより、なかなか外に出たり、出かけたり、やりたいことができない生活にストレスを感じていると思います。でも、今がみんなで力を合わせて頑張るときです。感染予防を考えるとともに今何ができるのかを考えましょう。授業などが行われず、不安もたくさんあると思います。計画に沿って取り組んでください。また、確認テストの解答は、ホームページまたはマチコミメールで配信しますので、自分で丸付けをし、マチコミメールアンケートにて記録してもらいます。残り2週間、頑張りましょう。

新型コロナウイルス予防は

～手洗い×睡眠・食事×運動そして笑顔😊～

ウィルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう
免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で維持・向上が可能です。

👉 運動するときのポイント

- ★人混みを避けて、散歩をする
- ★1週間単位で、1日の平均歩数を8000歩以上を目指す
- ★筋トレを行う

👉 手洗いのポイント

- ★基本は流水と石鹸による手洗いでウィルスを洗い流す
- ★手指消毒アルコールによる消毒
- ※コロナウィルスは70%程度のアルコールに弱い

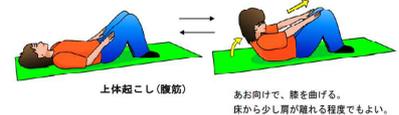
👉 食事のポイント

- ★腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる(免疫細胞の約7割が腸内にあります)
- ★バランスに配慮した食事を心がける

筋力トレーニングメニュー(上級編)

全項目共通

3～5回で1セット。慣れてきたら3セットくらいします。
息はとめないで、素に呼吸しながら。
できたら週3日以上！ ※でも体調が悪いときはやらない！



上体起こし(腹筋)

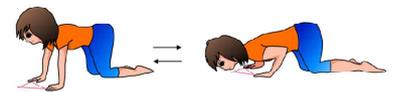
お尻向け、膝を曲げる。
床から少し肩が離れる程度でもよい。



スクワット(大腿の筋肉)

足は肩幅ぐらい。
膝は足先より前に出ないように。

スクワットとは「しゃがむ」という意味です。



うで立て伏せ(腕・肩周囲の筋肉)

手は肩幅ぐらいに開く。
腕を上げすぎないように。

👉 笑顔のポイント

笑顔が増えると、ナチュラルキラー細胞が増え、免疫力が向上します

