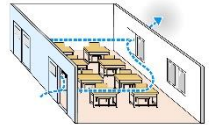


「新しい生活様式」は、「習慣」として身に付いてきましたか？

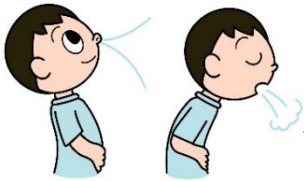


新しい生活様式が始まり4カ月。手洗い・マスク・換気含め様々な感染症予防は、個人として、クラスとして、どのくらい定着していますか？インフルエンザ予防にもなるので、今後もみんなで意識しましょうね。

肌寒くなってきますが、「教室の上の窓は常時開けて、換気」も継続していきましょう！



今週末は、新人戦！定期演奏会！「今、ここ」に集中 ～Be Here Now～



先日の壮行会でのキャプテンの決意表明、緊張もしただろうけど、みんな全力で、堂々としていて感動しました。当日、「これまでの成果が発揮できるかな…」「失敗したらどうしよう…」と過去や未来のことを考えるかもしれませんが、「今、ここ」に集中してみてください。その方法としてオススメなのが、深呼吸。目をつぶって、鼻から吸って、口から吐いて脱力する。その呼吸音に耳を傾ける。ぜひやってみてね！

＊＊私の・〇〇家の 心とからだの整え方・オススメ健康法 ～3組～＊＊

今回は、3組の特集です！3組はどの学年も、睡眠を重視する人が多かったです。睡眠不足は、心身の健康の最大の敵！今回も、それぞれの健康法について、「わかる…」「なるほど」「それはちがうでしょ」など、自分なりの考えを持った上で、読んでくださいね。

《1-3》

よく寝る	11名
ストレッチ	3名
ゲーム	3名
運動	2名
自分が好きなことをする	2名



- ・家族で海水浴場や公園に行って、泳ぐ！遊ぶ！つまり、自然に近づくということ！
- ・よく食べて、決まった時間に寝る
- ・水分補給
- ・野球をする
- ・深呼吸
- ・好きなアーティストの曲を聞く
- ・一杯の香りがある紅茶を飲む



《2-3》

いっぱい寝る・寝る時間増やす	11名
早寝・早起き	4名
早寝・早起き・朝ごはん	3名
ストレッチ	2名
音楽を聞く	2名
運動	2名
自分が好きなことをする	2名



- ・疲れた時は、ゆっくり深呼吸をして、しっかりと寝る
- ・ラジオを聞く
- ・自分に合った枕で寝る
- ・水分補給や休憩をしっかりとる
- ・手洗い毎日絶対
- ・自分の好きな本やマンガを読む
- ・自分の好きなことを考える
- ・心を無にする
- ・どこかを蹴る



《3-3》

早く寝る・とにかく寝る	8名
早寝・早起き・朝ごはん	3名
バランスの取れた食事・野菜を食べる	2名
好きな音楽を聞く	3名
ウォーキング・さんぽ	2名



- ・お風呂上りのストレッチとマッサージ
- ・筋トレ
- ・ベンチプレスとスパーリング
- ・勉強最高
- ・疲れたら気分転換に軽い運動をする
- ・ゲーム
- ・勉強→ゲーム→早よ寝て、早よ起きて→勉強→ゲーム→学校

