

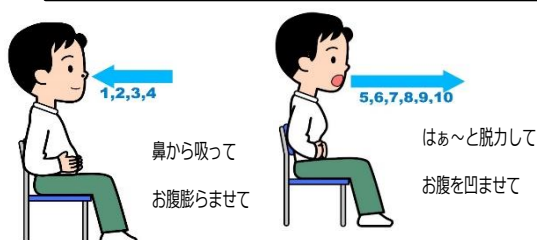
寒くなってきて、体が縮こまりやすい今の季節におススメ 「家族でセラピー」

明日から、冬休みですね！保健部会でネット利用の課題と改善策を話し合っている時に、保健部員から「肩こりがひどいから、ストレッチやマッサージの方法を知りたい！」とリクエストをもらったので、紹介しますね(*^^*)伝チャンで配信した内容の一部と同じです。覚えているかな？

冬休みは、ぜひこのプリントを見ながら、家族と一緒にやってみてくださいね。激動の2020年、大人も子どもも、すべての人が本当にがんばった1年です。自分自身を労わる年末を過ごしましょう。



なんてたって、一番は呼吸！



呼吸と疲労の関係性

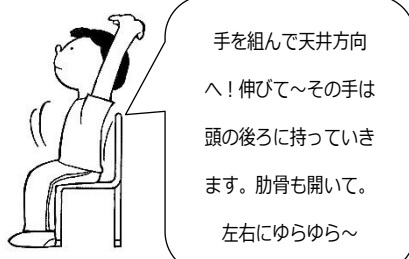
「過度なストレス→交感神経が刺激される→呼吸が浅くなる→全身に酸素を運べない→疲れがたまりやすくなる」という悪循環。

しんどいと思う時こそ、深呼吸を。



口元の筋肉を鍛えることで、口呼吸の改善（鼻呼吸へ）やほうれい線にも効果的！まずは、1日10回からやってみよう！

肩甲骨まわりをほぐしましょう！



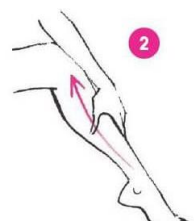
鎖骨まわりと肩の付け根、脇あたりをさすります。

手首（または肘）をつかんで、左右とも体側を伸ばします～

肘を後ろへ～、次は顔の前でタッチ～（肩甲骨が寄って～開きます）

足のケアも忘れずにね！

手の指を足の指に絡めてギュッと力を入れては離しを繰り返すだけでもOK！
このように足首をまわすとひざ裏まで筋肉がつながっているの、一気にほぐれます。



外側、内側、ふくらはぎをさすったり押ししたり。

足指で、
グー・チョキ・パー！



冬休み中、健康観察&健康日記をつけましょう！

全学年しおりに、記録するページがあります。これまで同様、朝は検温し体調の確認をしましょう。また、免疫力UP！のための3項目（睡眠・食事・運動）と時間の使い方を意識するために勉強とスマホやゲームの使用時間の記録もあります。

「振り返る→気づく→行動する」2週間続けてください。

定期健康診断の結果を配布します！

1・2学期にかけて実施した定期健康診断もすべての項目が終了しましたので、結果一覧をお配りします。

経過観察や病院受診が必要な人には、すでにお知らせ済みです。別途、今日1年生には脊柱検査の結果について要精密検査の人を対象にお配りしているのでご確認ください。

