

新型コロナウイルスで自粛生活でしたね。まったく動けず、歩いた距離はリビングからトイレまで、なんて人もいるのではないのでしょうか。これから、学校も本格的にはじまります。なので今回は、スタミナを高める運動、食事をご紹介します!

☀️ 家の中でできちゃう! 有酸素運動品3

脂肪を燃焼したい人は、節トしをしてから有酸素運動をしよう!

1. 踏み台昇降

階段や踏み台を使って昇り降りを繰り返すとても簡単な運動です。場所をあまりとらず、天気もおかまなしにできちゃうので、本当にとってもオススメです! 自分のペースでやってください!!

2. もも上げ運動

太ももを交互に高く上げる運動です。ももの高さは床と平行か、それよりも少し高めくらい、動作が良いです! 「少しキツいかな?」と感じる程度で行うことが大切です!

3. ハーフスクワット

節トしのイメージが強いスクワットですが、有酸素運動にもなるんです。太ももが床と平行になるまでしゃがみ込みます。通常のスクワットの半分くらいの浅めのスクワットです!

Point ① お尻をつきだすように下ろす。
② しっかり胸を張る。

体力は食事から! スタミナがつく食事! + コロナに有効な食材!

基本 1日の栄養バランスのとれた食材のキーワード!

- 豆、大豆、あずき
- 野菜、根菜
- イモ、里芋、ジャガイモ、さつまいも
- ゴマ、ナッツ、ワルミ
- 魚(特に青魚)
- 米、玄米、五穀米
- ワカメ、コンブ、海藻類
- 椎茸、しめじ

まごはやさしいに

新型コロナウイルスに有効な食材

緑茶、ウコン、きのこ類、くずみ、ぶどう、カニ、エビ、サバ、イワシ、卵、生薑、米、大麦、小麦、発酵食品、梅干など

緑茶にはコロナウイルスに有効な成分が沢山入っていますよ!

体力をつけるための食材品3

Point たんぱく質を多くとろう!

レバー、あじ、しじみ、いわし、卵、納豆、小松菜、ほうれん草など

運動前には、あじの味噌汁、生薑焼きがオススメです!

今回のコロナウイルスで中止になったイベント、楽しみにしていたことが全てなくなりました。毎日、家で自粛生活でストレスが溜まったり、体力がなく、階段の昇り降りだけで息切れしてしまうようになりました。これは、子供だけでなく、大人の人も皆、そうだと思います。これから少しずつでも、元に戻るよう頑張ってください!

D3 宮本

不安と向き合おう



皆さん、久しぶりの学校は慣れましたか? 約3か月という長い自粛期間どのように過ごしましたか? 休みの間、ネットではデマやフェイクニュースが広がり、その影響で商品が品薄になったり、人の間で混乱が生じたりして、不安になった人もいます。そこで、不安を和らげるためにどうすれば良いのか一緒に考えていきましょう!

なぜデマが広がるのか?

命にかかわる重要なこと、ちゃんとした情報が少なくあいまいな情報が多い、不安を感じている。この3つが主な原因です。特に人々の不安が高いほどデマは発生し、広がっていきます。

不安で情報を求める人が多い → 確認のない情報が出る → 善意で拡散 → 必ずしも意図・悪意があるとは限らない → いつどこで誰から発信されたかをしっかり確認する。必要以上に情報を取りすぎない。

～デマの元となっている不安を和らげましょう～

自分を知らろう

不安を和らげるには、まず今の自分の状態を知る事が、必要だと思います。実はそんな不安ではないのに、周りの状況を意識しすぎて、必要以上に不安になることがあります。なので、まず今の自分を知らましょう!

＜今日のくらい不安を6段階で表そう!＞

家庭面、人間関係、勉強、健康・体力面、進路。□に1～6を入れて表に書こう

他にも不安があったら書き出してみよう! 何か大きく不安度が上がった人は和らげる方法を見つけよう!

不安を和らげる

不安以外に意識を向ける。音楽を聴くなど好きなことをしてみましょう! コロナの影響でできないこともあります。これを機に新しい趣味を見つけるのも良いかもしれません!

誰かに話す。今日あ、たを話すだけで、心の整理ができ、気持ちをコントロールすることができます。

日記を書く。文字にすることで、自分の状況、気持ちを整理することができます。

人によって不安を和らげる方法は違います。自分に合った方法を見つけよう!

最後に

私はこの休校中に、外出せずに家で過ごしてきて、自由に外出できるということの楽しさと喜びを改めて感じるようになりました。今までの「当たり前」が「当たり前」でなくな、た中で、自分たちに何ができるかを考えていきましょう!

D3 河合 睦美

コロナってなに? ~他の感染症との違いは?~



	新型コロナウイルス	インフルエンザ(季節性)	SARS	MERS
症状・特徴	味覚異常・微熱 倦怠感・空咳 無症状の場合も 感染が容易	突然の高熱・頭痛 関節痛・強い倦怠感 鼻汁・せき	発熱 悪寒・震え 筋肉痛・せき	呼吸器症状 発熱・せき 悪寒・筋肉痛

(MSDマニュアル・wikipediaより)

↑このような違いがある!!

そして、新型コロナウイルスにはこのような「容易に感染する・知らぬ間にうつす」という特徴があるため、「人との接触を減らす」などの対策がとられた!

また、以下は2019年の日本の各死因の死者数で、

脳梗塞	59,240人
心疾患	207,628人
がん	376,392人
結核	2,088人
肺炎	95,498人
インフルエンザ	3,571人
交通事故	4,295人
自殺	19,415人

これに対し、日本でこれまでに新型コロナウイルスで亡くなったのは、942人(6月16日時点)

新型コロナが流行してまだ約半年とはいえ、他の病気等と比べると、死者数が少ないことがわかるね!!



でも、コロナの方が死者数が少ないのにも関わらず、何故メディアでは大きく取り上げられ、不安や恐怖をあおるような報道もされるのだろうか?

他にも世界的に大流行した病気はあり、毎年流行るインフルエンザでも亡くなる人はいる。なのに、今までそれ程危険視されなかったとは?

...このように、皆さんは何も疑問を持ちませんでしたか?

皆さんは、これからどう過ごしていきますか?

このほけんだよりをきっかけの1つとしてぜひ1度、考えてみてください!

感染症の歴史!!

今の「インフルエンザ」

1918~1919年: スペインかぜが世界的に流行

1919~1920年: 日本でインフルエンザワクチンが開発される!

細菌学が進歩!

2002年: 中国南部からSARSが流行、ワクチンはない

↑新型コロナと似ている!!

2012年: MERSウイルス発生(ヒトコブラクダが宿主)

治療法、ワクチンは未確定...

2020年: 新型コロナウイルスが世界的に流行。

インフルエンザ

ワクチン



このように、今までも世界で感染症が流行することがあり、結局これら全てをなくすることはできない。これからは感染症との上手な付き合い方を考える必要はない!!

Question!!

あなたは どう思う??

- ・生活様式も変化するかもしれないから、どう過ごす?
- ・海外ではコロナの致死率が実際より大きく誇張されてきたが日本ではどうだろう?
- ・外出自粛は、健康・精神にどんな影響を与えただろう?
- ・自粛中、自然にはどんな変化があっただろう?
- ・今回のコロナ騒動で疑問に思ったこと、感じたことは何?

さて、皆さんはどう思いましたか? 私はこれからの生活で、適度な手洗い・うがいがマスクの着用を心がけています。また、人ごみを避けようと外出を控えてもストレスが溜まります。なのでせめて、もしもの事を考えてうつさない努力をすべきかと思っています。また、今回のコロナ騒動を経て、自分自身で情報を集めて判断することの大切さに気づかされました。今は誰もがネットを使える時代ですから、これを機に皆さんも調べてみるといういいかもしれません。例えば、「新型コロナ」と検索するだけでも物の見え方が変わります。1度やってみてください!! また、自粛中には冷静に見えなかった、変化した自然にも、目を向けてみるという工夫をしよう。

CB 屋敷