

ほけんだより 3月

2-1 保健委員
筒井和貴 橋本美桜

～この1年間心身の健康に

気をつけて生活出来ましたか？～

私はテスト期間中の不規則な生活のせいでぶっ倒れました！～
皆さんは気を付けてくださいね。

1年間のけんこうチェック



1年間一緒に過ごした教室や友達と離れ離れになってしまいますね。
ばかなことで笑いあったり、時にはけんかをしたり、、、？
言い忘れていた「ありがとう」や「ごめんね」はありませんか？
勇気をだして伝えてみましょう。
新学期、気持ちの良いスタートがきれますように、、、

～ダイエットをしたいそのあなた！見てください！～

正月太りを放置していたり、テスト期間中あまり運動をしていなくて、体重が気になるなという人は結構いると思います。しかし、食事制限をするというのは、体に良くないです。ですから、皆さん、筋トレをしましょう。筋トレといっても、今はコロナでジムには行けないので、家や公園でできる簡単なものを紹介します！決して、筋トレをしたからといって、右下のイラストの人みたいになるわけではないので、安心して挑戦してみてください！

～保健委員が教える最強の筋トレ方法～

- ①「ランニング」5～10分程度
※多少息が荒くなる程度のペースを維持する
- ②「腕立て伏せ」20回
※腕を曲げれない人は最初はひざをついて挑戦しよう
- ③「腹筋」30回
※布団で腹筋すると効果減っちゃう
- ④寝転びながら足を上にあげて
「エアースイクリング」を左右20回ずつ
※なるべく高い位置で行おう！※腰には気をつけて！
- ⑤「背筋」20回
※陸に打ち上げられた魚の気持ちになって頑張ってみよう！



今回、紹介した筋トレは継続して行えば絶対痩せるはず、多分、笑。また、筋トレ意外にも意識をかえることは大切です。例えば、「エレベーターではなく階段を使う」や「水をこまめに飲む」「よく寝る」「お菓子をなるべく控える」など気にかけてるといいですよ。

今回は筋トレやダイエット方法について、紹介しました。ダイエットも大切ですが、今は季節の変わり目で、とても体調を崩しやすい季節なので、健康第一で過ごしてください。緊急事態宣言が解除され、みんなが油断しているこの時期が一番危険です。気を抜かずに、手洗い、うがい、マスク着用を忘れず過ごしましょう。