

心と体の準備はできているかい？

## コロナバテ対策



これまでも、GW明けの5月病や、夏休みの長期休業明けなどに、子どもたちに似たような様子が見られることがありました。ですが、ここ2~3か月は、新型コロナウイルスという大きな不安によって、「学校に行って勉強ができない」「友だちに会って、おしゃべりしたり、外で遊んだりできない」「マスク、手洗い…感染予防」「外出やイベントの中止」という厳しい制約がかかって、いつも以上に心と体のバランスが崩れてしまっていると思います。

分散登校で久々に会った子どもたちは、背や髪が伸び、顔つきも変わって成長を感じた一方、学校の坂を久々に上り、汗だくになって「疲れたあ…」と座り込んでいる様子から、かなり気力と体力が落ちてしまっているのを感じました。これからの季節、コロナ対策に加えて、暑さや紫外線と体力低下も課題となりそうです。

あともう少し、みなさんと学校再開できるのを楽しみに待ちたいと思いますが、その間、学校のリズムを思い出し、できる範囲の気力・体力の準備をしておきましょう！

## 朝

- ① 朝は、学校に行く時と同じ時間に起きて、カーテンを開け、日光を浴びましょう！
- ② 朝起きたら、冷たい水で顔を洗い、うがいをしてからコップ一杯の水を飲む。  
そして、朝ご飯を食べましょう。[心と体のスイッチON!]



## 日中



② 学校と同じリズムで、勉強をすすめましょう。

読書を増やすなど、まとまって勉強に集中する時間を延ばしていくようにしましょう。

休憩を取り、おうちでできる運動もとり入れましょう。[かしわトレーニングのススメ!]

③ エアコンにたよらず、換気を兼ねて窓を開け、外と内の温度差が大きにならないようにしましょう。

④ マスクをしていると、水分をとることを忘れがちです。こまめに水分補給しましょう。



## 夜

⑤ バランスの取れた食事をとりましょう。

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質の取りすぎで疲れやすい体になります。

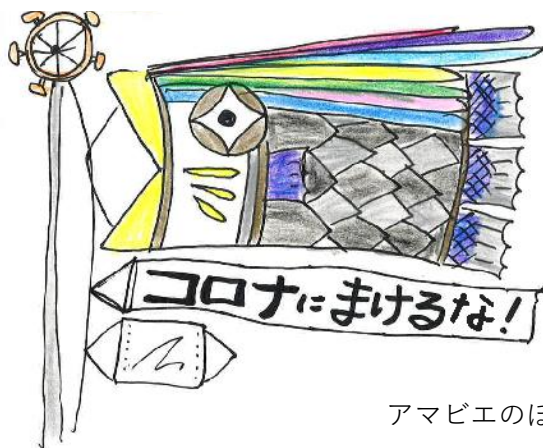
たんぱく質で、体力や持久力を高めましょう。[かしわクッキングを参考に…]

⑦ お風呂は少しぬるめの湯船につかりましょう。芯から温まった体の体温が下がり始めると、自然に眠くなります。

⑧ 夜は、早めに部屋の明かりを落とし、心と体を「おやすみモード」にして、おしゃべりタイム。寝る前のゲームやスマホは、脳が「おやすみモード」にならないので、やめておきましょう。



今年は、マスクをして、ぼうしもかぶって、感染予防と熱中症予防と、両方に注意しなければならならぬ、暑い暑い夏になりそうです。不安や疲労がたまって、体調を崩しやすくなることが予想されます。心や体の準備は、前日になって急にできるものではありません。「もうじき神奈川も…。」そんな期待にワクワクしながら、まだまだ油断しないよう3密回避や手洗い、マスクのコロナ対策を続けつつ、学校再開に向けて、心と体の準備をはじめておきましょう。



アマビエのぼり

by.田中ち