



令和2年4月13日

第2号 臨時号

日本音楽高等学校

校長 菊本 和仁

保健室 児島智美



皆さん こんにちは。

新学期が始まりました！が、ゴールデンウィークが過ぎるまで臨時休校となっています。

『健康観察』は、連日記載しているでしょうか。自分の健康状態を知り、自分自身を守るための記録です。くれぐれもSNS上にアップするようなことはしないでください。

次回登校したときに提出していただきますので、継続してください。5月以降の健康観察は別途記載しますのでそちらを印刷して使ってください。印刷が難しい場合は、健康観察用紙の裏面に自筆で記載をお願いします。

【次のような場合は、学校<03-3786-3453>への連絡をお願いします】

- ① 同居している人または濃厚接触した人が「新型コロナウイルスに感染」し、経過措置指示を受けた場合。
- ② 同居している人または濃厚接触した人が「新型コロナウイルスの感染の疑い」があり、経過措置をするよう指示を受けた場合。

濃厚接触とは

- ・新型コロナウイルス感染症が疑われるものと同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内などを含む）があった
- ・適切な感染防御（マスク、メガネなど）なしに新型コロナウイルス感染症が疑われた人を診察、看護、介護した
- ・新型コロナウイルス感染症が疑われるものの気道分泌物、体液などの污染されたものに直接接触した可能性が高い

③ 次のような症状がみられる場合

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方
（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある方
- ・味覚、嗅覚などいつもと極端に違いを感じる方

⇒かかりつけの病院へ『電話をして受診の相談をしてください』医師の指示のもとで受診または保健所などの相談窓口への連絡をお願いします。高等学校へ随時ご連絡をお願いします。

再確認① 手洗いの仕方

1、手のひらを合せて5秒間洗う



2、手の甲を伸ばすように5秒間洗う



3、指先や爪の間も、渦を描くように

5秒間洗う



4、指の間も十分に5秒間洗う



5、親指を手のひらでねじるように

5秒間洗う



6、手首も忘れずに5秒間洗う



再確認② マスクを着用する（口・鼻を覆う）

飛沫感染対策のため、日常的に咳エチケットを実施しましょう。咳やくしゃみをするとき、しぶきが2mほど飛びます。しぶきには病原体が含まれている可能性があり、他の人に病気をうつす可能性があります。咳やくしゃみを人に向けて発しないよう、特に人が集まる場所では咳エチケットを実践することが重要です。咳が出る時は、マスクをするようにしましょう。

鼻からあごまでを覆い、すき間がないようにつけましょう。

*咳やくしゃみを受け止めた手は、すぐに洗いましょう。

[参考資料]感染症対策ガイドライン（2018年改訂版）厚生労働省



自宅でできる『リフレッシュ体操』を紹介します。

頭脳編

☆文部科学省 ホームページより「子供の学び応援サイト」にアクセスしてみましょう。

[トップ](#) > [教育](#) > [生涯学習の推進](#) > 臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト（子供の学び応援サイト）

- * LINE>文部科学省で、サイトに入ることができます。
- * 小学生、中学生、高校生と対象学年ごとにトライできます。
- * 入門（小学校）、まけせとけ編（中学校）、頑張ってみよう編（高等学校）と楽しくチャレンジすることをお勧めします。

授業が始まりましたら、体育の授業ではスポーツテストを例年通り実施します。おうちトレーニングを出来る範囲でしておいてくださいね。

体育科 渡辺裕子

からだ編

長期に渡る臨時休校で、だいぶ体力や筋力の低下が気になる生徒も多いのではないのでしょうか？学校が再開してからスムーズに授業やレッスンに入れるようにしておきましょう。コース別にトレーニングを検索してみると様々なサイトで紹介されています。商品の紹介をしているところに意識を持っていかず!!!!

『手元にあるもので出来るトレーニング』に注目です。
くれぐれも怪我のないように工夫しつつチャレンジしてみましょう。

内ももの鍛え方

<https://melos.media/beauty/14790/>

背筋の鍛え方

<https://www.chacott-jp.com/news/useful/lecture/detail001686.html>

チャコット ballet トレーニング

https://www.chacott-jp.com/contents/ballet/the_ball/et/special/bodytuning/technology/index.shtml



芸術家の薬箱

<http://www.artists-care.com/column/007/>

日本レクリエーション 幼児体育

https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php?page=5



土踏まずを鍛えてみよう

土踏まずは加齢や日々の足への負担から、なくなることも……。土踏まずを作る、1日10分のエクササイズ5つを紹介します。

1. ながらでできる！ タオルギャザー

床に敷いたタオルの上に足を置き、自分の方にたぐり寄せるよう足指を動かします。タオルを使わなくても、掴んでいる気持ちで足指を動かせばOK。

(「[太陽笑顔 fufufu](#)」より引用) こちらを1セット30回、1日3回。

足指を曲げる筋肉に効果がある動きで、終わった後にはなんだか足がポカポカする感じがしました。

2. 足指グーパー体操

両足を投げ出して座り、足指でグーとパーを交互に作ります。特にパーはやりづらさを感じるかもしれませんが、完全に広げることができなくても、足指を広げる意識を持って動かしましょう。(「[太陽笑顔 fufufu](#)」より引用)

タオルギャザーより、簡単にはじめられるこの体操。こちらも1セット30回、1日3回行います。これは、足裏まわりの筋肉に効く動きだそう。

3. 意外にしない動き！ 足首リフトアップ

イスに座って足を軽く組み、組んだ方の足首をグイッと上へ引き上げます。足の裏が突っ張る程度まで持ち上げるのがポイント。（「[太陽笑顔 fufufu](#)」より引用）

足底腱膜に効果的な「足首リフトアップ」です。

足先を上げ下げする動きって、日常生活の中ではあまりしません。左右 1 日 20 回ずつを目標に取り組みましょう。電車で座った時や、オフィスでトライするとあっという間です。

4. つま先立ちで内くるぶし辺りをトレーニング



足を肩幅に開き、イスの背もたれなどに手を置いて背筋を真っ直ぐに伸ばして立ちます。両足でつま先立ちをして 5 秒間キープ。終わったらかかとをゆっくり降ろします。

（「[太陽笑顔 fufufu](#)」より引用）

朝晩 20 回を目安にトライしてみてください。つま先立ちも、理想的な土踏まずを作る上では欠かせない動きです。歯磨きをしながら、ドライヤーで髪を乾かしながらおこなうのがおすすめです。

5. 床押し訓練で、土踏まずを刺激

イスに座り、足を肩幅に開きます。足の土踏まず側を床に押し付けて 5 秒間キープ。今度は足の外側を床に押し付け、5 秒間キープ。膝が動く場合は、手で押さえてやってみましょう。（「[太陽笑顔 fufufu](#)」より引用）

1 日 2 回・20 回ずつ行いたいこちらの動き。土踏まず側を床につける動作をするときに、どうしても膝が動いてしまいがちです。しっかり意識をして行うのがよいかもしれません。

足裏を鍛えるといいことづくめ

歩くことが楽になるだけでなくむくみや冷えの改善、美しい姿勢で歩くことができるなど、いいことづくめ。（「[太陽笑顔 fufufu](#)」より引用）ハードな運動もいいですが、まずは理想的な土踏まずをつくって、足への負担が少ない歩き方をマスターする方が、ヘルシーな未来への近道かもしれません。

<参考> MYLOHAS からだ・食・マインドを整える より抜粋

こころ編

普段あまり色彩が持つ効果を意識することはないかもしれませんが、思っている以上に「色」は人の心理に多大な影響を与えています。それは、ストレスに対しても言えること。赤のようにやる気・行動を促す色もあれば、沈静効果を得られる色も存在するのです。中でもリラックスしやすいと言われているのは『アースカラー』。これは、空や大地、海、植物をイメージした地球の色です。 それらの色を生活に取り入れることによって、癒し・沈静効果を心が感じやすい状態を演出することができます。ひいては、ストレス緩和のサポートにもなるでしょう。

「心が落ち着く」「ストレス状態を緩和する」効果を持つ色

気持ちを落ち着かせる「ブルー（青）」

緊張を和らげる「グリーン（緑）」

安心感を与える「ブラウン（茶）」

穏やかな気分になる「ベージュ（らくだ色）」

幸福感を与える「淡いピンク（薄い桃色）」

<参考> リラックス効果のある色は？ より抜粋

自分の部屋またはとてもリラックスできる空間の模様替えを試みるのはいかがでしょう。

