

おすすめのスレッチ方法



みなさんは臨時休業期間、どのように過ごしていますか？ゆったりとした時間がおわってなんとなく、早起きして学校で勉強するのはいやだなあと思っている人がたくさんいると思います。理由がわからないけど、仲良しのお友達ともあんまり話したくなくなったり、ごはんが食べなくなったり、ぐっすり眠れなかったりする人は「ストレス」というイライラのかたまりがたまってきたのかもしれませんが。今回は体がすっきりとするストレッチ方法をご紹介します。



まずは首のストレッチをしてみましょう。首の後ろに両手を当て、手の重みで頭をゆっくり下へ向け、首の後ろを伸ばし10～20秒ほど止めます。

伸ばす時にゆっくり息を吐き、吐き切ることでリラックス効果を高めることができます。

次に右の手のひらを頭の上から耳の上に乗せ、腕の重みで右に倒しましょう。左側も同様に行ってください。痛みを感じたら、すぐにやめましょう。

●保護者の方へ大切なお知らせ●



4月～6月に実施予定だった、学校医による健康診断ですが、2学期以降に延期となりました。配付済みのアンケートは、破棄していただきますようよろしくお願いいたします。改めて、配付させていただきます。今後の日程は決まり次第、連絡させていただきます。

心電図検査（1・4年生）と尿検査（全校児童）についても、日程が決まり次第、お知らせいたします。