

りんじきゅうぎょうちゅう ほけんたいいく がくしゅう けんこう 臨時休業中の保健体育の学習と健康



しんがた かんせんかくだいぼうし りんじきゅうこう ながつづ
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休校が長く続いていま

す。そして、かんせんかくだいぼうし がいしゅつ
す。そして、感染拡大防止のためにできることとして、外出をしないよう
に、心がけていることでしょう。

みなみちゅうがっこう ほけんたいいく せんせいたち ほけんしつ あつ
そこで！南中学校の保健体育の先生達と保健室の先生が、集まって、

りんじきゅうぎょうちゅう ほけんたいいく がくしゅう けんこう じたく
臨時休業中の保健体育の学習とみなさんの健康について、自宅で、

できることをまとめました。ぜ ひ かつよう
できることをまとめました。是非！活用してみてください。

ねんせい ねんせい ぜんがくねんきょうつう しょう
これは、1年生～3年生まで、全学年共通で使用できます。

ほけんたいいく きょうかしょ しんへん あたらしい ほけんたいいく
保健体育の教科書「新編 新しい 保健体育」

み いっそうこうか
とあわせて、見るとより一層効果があること

まちが
間違いなし!!



みしまるくんの1日



1週間の生活モデルです。
臨時休業中も 生活のリズムは崩さず、
健康にすごしましょう！

6:00 起床

自分の健康状態を知るために「**体温**」を測ろう。



自宅に体重計があったら、自分のからだの状態を知る 目安として「**体重**」も計ってみよう。

♪ラジオ体操♪ をやってみよう！

- Eテレ 毎週月曜～日曜 午前6時 25分
- 総合 毎週月曜～金曜 午後2時 55分
- 総合 毎週月曜～金曜 午前11時 30分（一部の地域を除く）
- NHK YouTube 公式チャンネルにて ラジオ体操第1・第2
みんなの体操を動画で見ながら、運動ができます。



（教科書 P114～P115「運動と健康」参照）

7:00頃 朝食（教科書 P112～P113「食生活と健康」参照）



朝食は、体温を上げて、体がうまく働くようにします。
午前中の活動に必要なエネルギーと栄養がとれます。

8:35～9:25 1時間目 休み時間 10分間

9:35～10:25 2時間目 休み時間 10分間

10:35～11:25 3時間目 休み時間 10分間

11:35～12:25 4時間目



学校の時と同じように自分で時間割を作って、学習をしよう。教科の先生からの課題に取り組もう。

12:30 昼食（教科書 P112～P113「食生活と健康」をみよう）

13:00～13:30 昼休み（教科書 P116～P117「**休養・睡眠と健康**」をみよう）

13:35~14:25 5時間目 休み時間 10分間

5時間目まではがんばろう！

14:35~15:25 6時間目

6時間目は週に3日間はつくろう！

15:30~15:40 帰りの会・・・だけど 自宅では『掃除』をしてみよう！

(教科書 P50~P51「室内の空気の衛生的管理」や

P54~P57「生活に伴う廃棄物の衛生的管理」をみよう)



「場を清める。」 整った環境は、健康な生活の第1歩！

きれいな所には、幸運が訪れます・・・だぶん。

そして・・・感染症の拡大予防にもつながります！！

○「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。」(厚生労働省啓発資料)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614437.pdf>



ハイター等を使用したより効果的な消毒方法がわかります!!
QRコードを読み込んでみてね。

16:00~ 部活動の時間・・・だけど 自宅では『趣味・運動』の時間にしてみよう！

(教科書 P94~P95「運動やスポーツが心身に及ぼす効果」や P98~P99

「運動やスポーツの安全な行い方」、P103「運動やスポーツを行う時の注意」をみよう。)

【オススメの 内容・インターネットサイト】

★NHK YouTube 公式チャンネル『筋肉元気体操』(4分44秒)

★NHK YouTube 公式チャンネル『筋肉わんぱく体操』(4分58秒)



ストレッチ



★ 自分の好きな音楽を聴く ★ 絵を描いてみる ★ 料理してみる。など…。

★ 眠れない時や落ち着かない時にリラックスする方法もあるよ。

繰り返し練習すると効果的!!

セルフケア

リラックス呼吸法

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
 - 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
 - 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 - 4 もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少しどめて、吐きます、6、7、8、9、じゅう～。
 - 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
 - 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
 - 7 息を吐くときに、体の重れや心のイライラなどもしっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
 - 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。
- 1分程度行う ——
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



肩のリラックス法（イスに座って行う方法）

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



(教科書 P20～P21「心と体の関わり」や

P24～P27「ストレスへの対処と心の健康」をみよう)

16:00～ 部活の時間 だけど…もしかしたら、お家の人に買い物頼まれるかも。



夕飯の材料…買って
おいて



食事は必要だから外出するけれど…何に気をつけたらいいのかな…?



こま
困った時は…
ほけん きょうかしょ
そうだ！保健の教科書を見よう！

(教科書 P66～69「交通事故の発生要因」P68～P69「交通事故の危険予測

と回避」や P70～P71「犯罪被害の防止」を見よう)



でも…コロナウイルスがこわいな…。
何に気をつけたらいいのかな…？

困った時は…
そうだ！保健の教科書
をみよう！



(教科書 P132～P133「^{かんせんしょう げんいん ひろ}感染症の原因と広がり方」や
P134～P135「^{かんせんしょう}感染症の予防」をみよう)

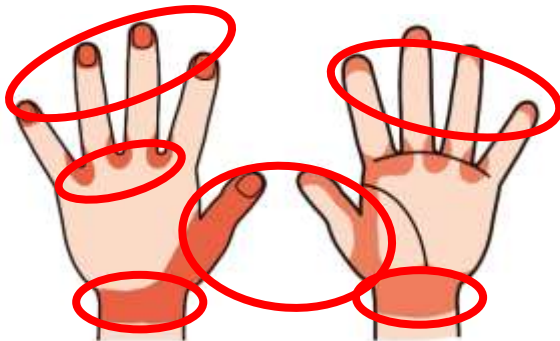
※さらに。教科書 P149「^{かんまつ}巻末資料」には、マスクの^{しょうほうほう}使用方法や手洗いの方法
がのっています。

※ さらに、さらに…NHK YouTube^{こうしき}公式チャンネルでは…

「^{ひまつかんせん}マイクロ飛沫感染」について、^{どうが}シミュレーション動画でわかりやすく、^{かんせん}感染する
(うつる)^{しく おし}仕組みを教えてください。

手洗い

洗い残しが多いところ



- ◆ 指先
- ◆ 指の間
- ◆ 親指の付け根
- ◆ 手首

*爪は短く切っておこう

石けんを泡立てて 20～
30 秒かけて洗いましょ
う。洗い終わったら十分
に水で流し、清潔なタオ
ル等でよくふいて乾かし
ましょう。

♪ PPAP2020 YouTube の手洗い動画も参考に！！

♪ I have a hand. I have a soap. ウオッシュ！ウオッシュ！ウオッシュ！ウオッシュ！… Pray for People And Peace.(人類と平和のために祈ろう)

咳エチケット

- ◆ **マスク着用**
(口・鼻を覆う)



- ◆ **マスクがない時**
ティッシュ・ハンカチ
袖で口・鼻を覆う



感染リスクを高める動作
目を触る・こする
鼻をこする
口に触る

飛沫(ひまつ)感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。

咳やくしゃみが直接人にかからないように、マスク着用、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う等の「咳エチケット」を意識しましょう！



飛沫は1~2m 飛散

接触感染

飛び散ったウイルスが間接的に手から口や鼻に付くことによる感染です。

接触感染の予防には、「手洗い」が効果的です！



物にウイルスが付着



物を介してウイルスが手に付着

手に付着したウイルスが口や鼻に付き、粘膜から感染



かんせんけいろ 感染経路(うつり方)がわかっているとよぼう 予防ができるね。

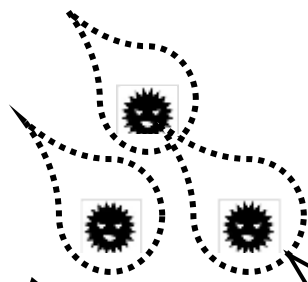
なに き 何に気をつけたらいいのかがハッキリわかったよね。



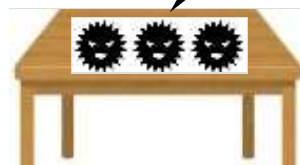
えきと おび だ液が飛び散ったことを知らずに「手」で触れると...



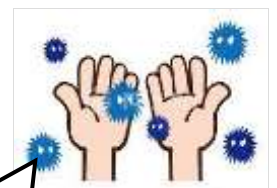
ウイルスは人の、はなみずや えき 鼻水やだ液の中にすんでいます。



と えき 飛んだ だ液の中にはウイルスがいっぱい！



すいぶん 周りの水分は しょうはつ 蒸発して、ウイルスが残り、ただよいます



て 手に、ウイルスがつきます。

では、生活に^{もと}戻ります。

18:00 夕食 *なるべく^{かぞく いっしょ}家族と一緒に食べるとよいですね。食欲も^{しょくよく}増します。

夕食後 ★ テレビを見たり…。★家族^{はなし}とお話をしたり…。

★ 入浴^{ゆぶね}（湯船にゆっくりつかると^{きぶんてんかん}気分転換になることも…）

就寝時間^{しゅうしん} ★どんなに^{おそ}遅くてもその日のうちには^ね寝るようにしましょう。

（教科書 P116～P117 の【読み物】睡眠とホルモンを^{すいみん}読んでみよう）



1日が終わります。
あした明日は、何をしようかな…？

ちよつと待つて！
寝^ねる前^{まえ}にスマホを見たりしなかつたかな？



1時間前^{じかんまえ}のみしまるくん



予防ポイント①

画面に目を近づけすぎない。



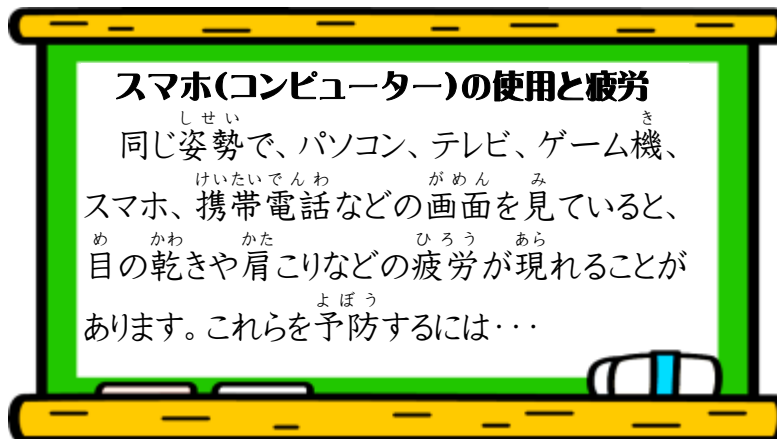
予防ポイント②

1時間見たら、30分間休む。



スマホ(コンピューター)の使用と疲労

同じ姿勢^{しせい}で、パソコン、テレビ、ゲーム機、
スマホ、携帯電話^{けいたいでんわ}などの画面^{がめん}を見ていると、
目の乾き^{めかわ}や肩こり^{かた}などの疲労^{ひろう}が現れることが
あります。これらを^{よぼう}予防するには…



ここからは、学習に困っている皆さんへ…。

★ 保健体育の学習についてのアドバイス ★

○学年別アドバイス○

【1年生のみなさん！】

- ① まずは、体力を落とさないこと。授業が再開した時に体育の授業の運動量についていけないようでは困ります。そこで、みなさんに配付された『運動すごろく』に取り組もう。ゴールの南中をめざそう！何日でゴールできるかな？ 第2弾『筋トレすごろく』も企画中。
- ② ラジオ体操のプリントで、順番を覚えよう。音楽がなくてもできるようになっていると素晴らしい！
- ③ 集団行動のプリントを使って、向きを変える方法を覚えよう！

【2年生のみなさん！】

- ① やはり、1年生と同じです。まずは、体力&健康維持。
- ② 予習になりますが、「eライブラリのドリル学習」を利用してもよいでしょう。ゲーム感覚で取り組みます。ネット環境が整っていない人も…「安心してください！ワークがありますよ！」

【3年生のみなさん！】

① 3年生のみなさん！『すごろく』を使ってでも、使わなくてもよいので、とにかく体力を維持しておきましょう。授業が再開して、「走れな～い・・・」では厳しいです。自宅でできることをしよう。

② 3年生のみなさん！保健の学習を試みよう。例えば・・・。

「eライブラリのドリル学習」は、自分の今持っている知識でもできます。そして、解説もあります。クイズ方式で、取り組みます。

ネット環境がある人は、やってみてください。ネット環境が整っていない人でも大丈夫！「安心してください。ワークがありますよ！」

〈取り組みそうな範囲〉『健康な生活と病気の予防』

- ・健康の成り立ち ・食生活と健康 ・運動と健康 ・休養、睡眠と健康 ・生活習慣病
- ・生活習慣病の予防

○タイプ別アドバイス○

【学習はちょっとなあ～という人】

1年生のアドバイスを参考にしてください。

まずは、健康第一です。自宅でできる ストレッチやトレーニングに取り組みましょう。体を動かしてリフレッシュすると、脳のはたらきもよくなり、もしかしたら、学習に取り組む気持ちになるかも・・・。

【ちょっとは学習してみよう、でも何からやろう？という人】

2年生、3年生のアドバイスを参考にしてみよう。ただし、1年生は、保健の予習的内容に取り組むことは難しいかもしれませんので、体育の内容に取り組んでみましょう。どのスポーツでもよいです。

さいご
最後に…。

コロナウイルスが世界中で広がっていて、世界中の人々が辛い日々を送っています。その中で唯一、復活の変化が起こっているものがあるそうです。それは…『自然』です。

なんと!今、宇宙から地球を撮影すると、二酸化炭素の濃度が減っているそうです。人類の経済活動(観光、産業など)が、自粛されていることにより二酸化炭素の排出が減ったようです。二酸化炭素は地球温暖化の原因のひとつです。皮肉にも、コロナウイルスが広がったことで、自然が復活しています。これを…、「コロナウイルスから人類への手紙」と解釈している人たちもいます。これまで、様々な自然災害で、『自然』は、人類にこれ以上自然を痛めつけることがないように訴え続けてきたけれど、人類が聞く耳をもたなかったため、最後の警告として「コロナウイルス」が発生したのではないか…という考え方です。

一つの事柄も、見る角度、視点を変えることで、いろいろな解釈ができます。外出や行動の自粛が言われ、不満やストレスがたまっている時、ちょっと見方や考え方を変えてみましょう。何か違うものが見えるかもしれませんよ。

2年生で、自然災害や環境破壊について学習をします。興味がある人は(教科書 P58「地球温暖化による健康への影響」を読んでみよう)

「心」は 誰にも見えないけれど、「こころづかい」は誰にでも見える。

「思い」は 誰にも見えないけれど、「おもいやり」は誰にでも見える。

その気持ちをかたちに…