



# 土浦一高(定時制)だより

臨時休業中増刊号(生徒向け)その2

土浦市真鍋4丁目4-2  
Tel. 029-822-0137

## 休業中の皆さんへ。その2

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、5月31日までの臨時休業延長が発表されました。不要不急の外出を控えるよう、国からも県からも要請されています。ニュースなどでよく耳にするこの「不要不急」の意味を、みなさんは正確に理解していますか? 「不要」とは、「必要がない、重要でない」という意味ですね。では、「不急」はどうでしょう。…という具合に、ことばに立ち止まってみると新しい気づきがあるかもしれません。それでは、今回も前回に引き続き、先生方からのメッセージを掲載します。(次回に続きます)

「Let's try!」 櫻井 彩(2年担任・英語)

普段は「もっと時間があれば○○できるのに…」とか「次の休みには○○しよう!」と考えているのに、いざ時間ができると何となくだらだら過ごしてしまったりしますよね。して、外出自粛が求められる今の状況ではなおさらだと思います。でも学校再開まではまだ時間がかかりそう…思い切って30分でも1時間でも良いので「何か」始めてみませんか? 筋トレを始めてみる、本を読んでみる、料理に挑戦するなど。私のおススメはやはり英語なのですが、せっかく家にいるのでテレビやラジオを使って英語力をアップさせちゃいましょう。NHKの「知りたガールと学ボーイ」という番組や土曜の朝放送している「POP OF THE WORLD」というラジオ番組などがおススメです。ラジオはスマホがあればいつでも聞けます!

Let's try!

沼田 なつみ(養護)

こんにちは! 保健室の沼田です。長いながーい臨時休業中、可愛い生徒のみなさんに会えなくてとても寂しいです(/\_;) 体調はいかがですか? 気分は落ち込んでいませんか? 何か相談したいことがあったら、遠慮なく学校の方に電話をくださいね。

栄養のある食事と十分な睡眠をとり、免疫力を高めて、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう! では、またみなさんに会える日を楽しみにしています(\*^^\*)

「今できること」 山田 治美(3年担任・商業)

始業式後に臨時休業になり、クラスメイト達と過ごせず辛い方も多いと思います。今私たちができることは、3密を避けることです。不要不急の外出を控えることが、混雑による「密」を緩和し、自分や大切な人の命を守るにつながります。事態が収束すれば、また友達に会えます。皆で集まれる日を楽しみに前向きに頑張りましょう。

# 【心身ともに健康維持に努めよう！】

臨時休業が長くなり、ストレスをためたり運動不足になっていたりしていませんか？  
下図を参考に、短時間でも運動をして、気分転換をしながら健康維持を心がけましょう！

## 屋外で行える運動の例（中学生）

・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。  
・以下の例を参考に、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

<b>ストレッチ</b> 5分程度 柔 体の柔らかさを高める運動 体の各部位を伸ばして体の柔らかさを高めましょう	<b>ウォーキング、ジョギング</b> 10～20分 10～15分 持 動きを継続する能力を高める運動 自分の体力に応じたペースを維持して行いましょう	<b>連続ジャンプ、サイドステップなど</b> 5～15分 巧 巧みな動きを高める運動 片足や両足での連続跳びや左右への移動を、リズムカルに行ったり素早く行ったりしましょう
<b>腕立て伏せ、上体起こしなど</b> 10～20分 力 力強い動きを高める運動 自分の体重等を利用して、腕や足の屈伸をしたり、上げ下げをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう	<b>縄跳び</b> 5～15分 持 動きを継続する能力を高める運動 自分で決めた一定の時間や回数を続けて跳びましょう 巧 巧みな動きを高める運動 素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう	<b>球技</b> 20～30分 巧 巧みな動きを高める運動 シュートやパス、キャッチボールやラリーなど1人や少数で密接せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

### 注意！

- 大人数が密集するような運動は行わず、なるべく1人で運動しましょう。
- 少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあげましょう。
- 運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
- 用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
- 友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
- 運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
- 学校が臨時休業の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

## 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中学生）

<b>【例1】 家庭や近くの公園で運動する場合 30分</b> ① <b>ストレッチ</b> 5分 柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう ② <b>ウォーキング</b> 10分 持 公道を利用して行ったら、安全に配慮しましょう ③ <b>縄跳び</b> 5分 巧 素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう ④ <b>腕立て伏せ、上体起こし</b> 10分 力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう
<b>【例2】 家庭や近くの公園で運動する場合 45分</b> ① <b>ストレッチ</b> 5分 柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう ② <b>ウォーキング</b> 15分 持 公道を利用して行ったら、安全に配慮しましょう ③ <b>縄跳び</b> 5分 持 時間を決めて続けて跳びましょう ④ <b>連続ジャンプ、サイドステップ</b> 10分 巧 リズムカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう ⑤ <b>腕立て伏せ、上体起こし</b> 10分 力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう
<b>【例3】 校庭や運動場などで運動する場合 45分</b> ① <b>ストレッチ</b> 5分 柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう ② <b>ジョギング</b> 10分 持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう ③ <b>球技</b> 20分 巧 相手と十分な間隔を空けてラリーなどを行きましょう ④ <b>腕立て伏せ、上体起こし</b> 10分 力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう
<b>【例4】 校庭や運動場などで運動する場合 60分</b> ① <b>ストレッチ</b> 5分 柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう ② <b>ジョギング</b> 10分 持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう ③ <b>球技</b> 30分 巧 相手と十分な間隔を空けてラリーなどを行きましょう ④ <b>縄跳び</b> 5分 持 時間を決めて続けて跳びましょう ⑤ <b>腕立て伏せ、上体起こし</b> 10分 力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

この他にも、一人や少数で安全に行うことができるもので、自分でできる運動があれば、組み合わせてみましょう。

【例】 鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人のできるダンス など



R2.4.21 新型コロナウイルス感染症対策のために小学校、中学校、高等学校等において臨時休業を行う場合の学習の保障等について(通知)から

人から人へと  
広まっていく、も  
しかしたら、ウイ  
ルスよりも恐ろ  
しいものとは？  
そして、わたし  
たちができるこ  
ととは？



【日本赤十字社】  
「ウイルスの次に  
やってくるもの」

