

2020
6月

スクールホットライン

がんばれ豊山健児

From 豊山小学校



突然の全国一斉休校宣言から二か月余り、四月六日(月)、満開の桜の下で令和二年度の入学式が行われました。

「コロナウイルス感染拡大予防のため、全員マスク着用での式になりましたが、校長先生から担任の先生が発表されると、一年生の子どもたちは、緊張の中にもあふれんばかりの笑顔を見せていました。

校門で「入学式」の看板を前に楽しそ



うに写真撮影をする様子は、いつもと変わらない風景でしたが、残念ながらその日のうちに、休校の延長が、決定されました。

四月下旬に休校の再延長が発表され、保護者の方に定期的に課題を取りに来ていただく日々が続く中、校舎の南側と講堂の東側に子どもたちに向けて、メッセージを張り出しました。

「がんばれ豊山健児」、豊山小学校の先生たちみんなが、みなさんと会える日を楽しみにしています。

感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出自粛をお願いしております。室内でもできる筋力低下を防ぐロコモトレーニングをご紹介します。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

続けることが肝心です。「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」
でいつまでも元気な足腰を。

頑張りすぎず
無理せず
自分のペース
で行いましょう!



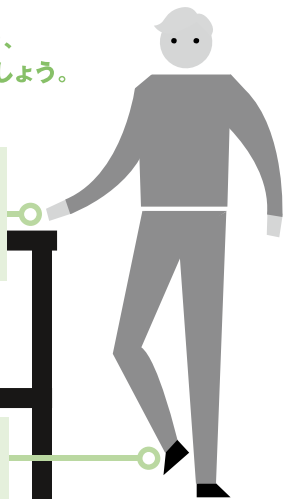
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある場所
で行いましょう。

床につかない程度に、
片脚を上げます。

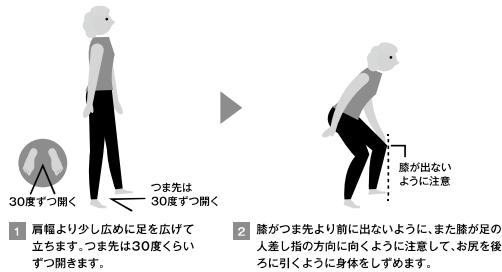


- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

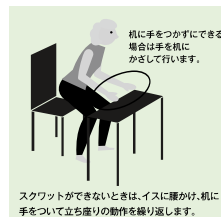
下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。



ロコモ チャレンジ! 推進協議会: 日本整形外科学会公式ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより