

神守TOPIX

コロナに負けない神守中を目指すために…



コロナに負けない！

休校中特別学校通信
発行者：二村 亜紗花
掲載日：4月17日

2年生担当 二村亜紗花です。休校が3月にはじまり、もう4月の後半にかかろうとしています。自宅で、勉強をしつつ、思い思いに自分の時間を過ごしているかと思います。

自分の時間に余裕ができ、休校中、何か新しいことに挑戦してみようかなと感じている人もいますか。そこで、私が最近始めたことを紹介します。ぜひ、皆さんも参考に取り組んでみてください。



朝ウォーキング

休校が始まってから、家の中で1日中過ごす日があったり、ダラダラとした日があったりと、体を動かす機会が減っている人もいます。そこで、朝いつもより少し早く起き、外に出てウォーキングをしませんか？

ウォーキングは、健康維持のための1番手軽な有酸素運動です。朝、太陽の光を浴びると体内時計がリセットされ、1日を新たな気持ちで挑むことができます。

そのほかにも…

- ・ストレス解消
- ・筋力の低下を防ぐ
- ・体中の血液の循環が促進され、ハリとツヤのある肌になる
- ・睡眠の質の向上

など

朝ウォーキング最高！！！！！！

私は、朝ウォーキングを始めてから、朝の生活がスムーズになりました。そして、今まで気づかなかった道ばたに咲いている花や雲一つない空など、小さな幸せを感じることができました。



先生たちも健康維持のために運動をしています！

