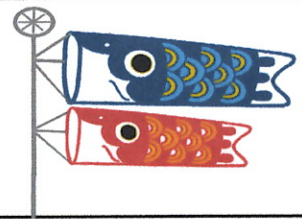


# ほけんだより

令和2年度 NO.2

5月2日 横浜創英中学・高等学校 保健室

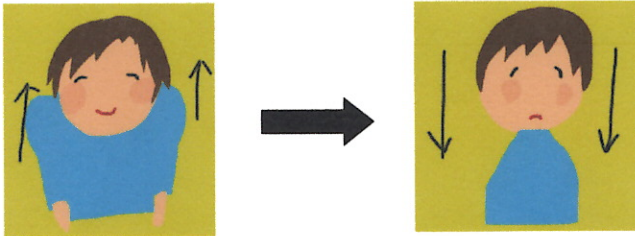


「いのちを守るSTAY HOME 週間」ということで、外出できず思うように体を動かすことができていないのではないのでしょうか。そのうえ、やらなければならない教科の課題やオンラインホームルーム、面談などあり、様々な新しいことにも挑戦していかなければなりませんね。

学習の合間や、疲れたと感じた時にリラックスするストレッチと手のツボ押しについてまとめてみました。ぜひ、試してみてください。

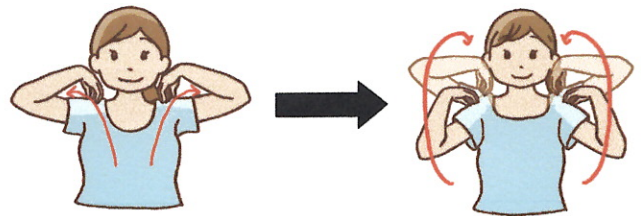
## ストレッチ～勉強の合間の息抜きに～

### ① 肩上げ下げ



1. 肩をすくめるようにして、両肩を両耳につけるように持ち上げる
2. 肩に力を入れたまま3秒数える
3. 一気に力を抜き、肩をがくんと落とす

### ② 肩回し



1. 手を肩の上に乗せる
2. 肘を大きくぐるぐる回す  
(内側から外側) (外側から内側)

### ③ 首回し

1. ゆっくりと首を360°回す  
※早く回し過ぎないこと!



## 手のツボ～緊張やイライラ解消～

### ① 神門 (しんもん)



精神的な緊張をほぐし、イライラを抑えてくれます

【手首と手のひらの境目、小指側のツボ】

### ② 合谷 (ごうこく)



ストレスで乱れた心を落ち着かせてくれます

【親指と人差し指の間のくぼみのツボ】