



校長通信

No.2 令和2年4月23日

和歌山市立河北中学校 校長 戸川定昭

《臨時休業中の過ごし方》

新型コロナウイルス感染症拡散防止に係る臨時休業が5月6日まで延長となりました。皆様方には、さらにご迷惑おかけすることになるかと思いますが、ご理解・ご協力賜りますようお願いいたします。

休業が長期に渡り、ストレスがたまったり、不安に感じたりしている生徒やご家族の方も少なくないと思います。少しでも、日々健康に過ごせるよう、校長が考える、休業の過ごし方について少しアドバイスしたいと思います。

まず、一番大切なことは、規則正しい生活を送ることです。早寝早起を心掛け、朝食を必ず採るようにしましょう。朝は、忙しいので、手の凝った朝食でなくてもいいと思います。ちなみに、私の朝食は、バナナ、チーズ、納豆、野菜ジュースです。バナナは消化がよく、すぐにエネルギーになります。チーズはカルシウムが豊富です。納豆は、糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の6大栄養素をバランスよく含む食品です。

規則正しい生活と、バランスの良い食事と、もう一つ大切なのが適度な運動です。運動は、思い付きで一時的にするのではなく、日々の生活の中で継続的に行うことが重要です。この時間になったらこのメニューをするという風に、ルーティン化（習慣化）すると継続しやすくなります。例えば、私は、朝の5：20に起床し、歯を磨いた後、準備体操をし、腹筋100回、腕立て伏せ100回、斜め懸垂100回の筋トレをします。その後、約4キロメートルのランニングをしています。毎日の習慣になっているので、真冬など、外は真っ暗でとても寒いですが、継続することができます。29歳からの習慣なので、かれこれ27年近く続けていることになります。

規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動で、気力・体力が充実し、何にでも前向きにポジティブになります。もうすでに、実践している人もいますが、まだの人は、自分にあったメニューを考え、実行にうつしましょう！



You can do it !