

# Stay Home Stay Healthy

自宅待機中に健康を保つために

# 清和大学の学生みなさまへ

- 現在、新型コロナウイルス感染症の影響で、前期授業が開始できなくなっています
- また、前期授業はすべてオンラインで実施され、教室や体育館でみなさまと直接、お会いすることができません
- 不要・不急の外出を控えて、自宅に待機していると、心身の健康が損なわれる可能性があります
- そこで、わたしたちは自宅待機中に心身の健康を保つためのヒントを作成しました
- ヒントを参考に自分自身を十分いわたってください

# ヒント 1：睡眠のペースを守ろう

- 決まった時間に起きて、寝るようにしましょう
- 睡眠時間にこだわりすぎず、すっきり起きられるかを目安にしましょう
- 起きたあと、すぐに光を浴びましょう（体内時計をリセット）
- 部屋の明かりを消したらスマートフォンの画面を見ないようにしましょう
- お風呂はぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう
- 夕食後のカフェインは控えましょう

## ヒント2：食事を楽しもう

- 朝ごはん、お昼ごはん、夜ごはん、しっかりとりましょう
- 決まった時間に食事をしてペースを保ちましょう
  
- カロリーよりバランスや種類を重視しましょう
  - 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物
  - 水分も意識してとりましょう
  
- 体重が増えてきたら、まず夜ごはんを見直しましょう
- お酒やたばこの量は増やさないようにしましょう

## ヒント 3：体を動かそう（自宅編）

- 自宅でも、道具がなくても、運動はできます
- 上半身、下半身、体幹をバランス良く鍛えましょう
- 動いたあとはストレッチをしっかりとしましょう
  
- おすすめ種目
  - ラジオ体操
  - 踏み台昇降
  - 腕立て伏せ（きつかったら膝をつけて）
  - スクワット

## ヒント 3：体を動かそう（屋外編）

- 外で体を動かしましょう
  - 国の専門家会議は、外出機会を確保することは日々の健康を維持するために重要で、1人での散歩や限られた人数での散歩などは感染リスクが低いとしています
- 散歩やジョギングは人混みを避けましょう
- 坂道や階段を登ると消費カロリーがアップします
- クッションがある靴などを履いてけがをしないようにしましょう
- 帰宅したら、手洗い、洗顔、うがいを忘れずにしましょう
- できるだけ、温水のシャワーを浴びましょう

## ヒント 3：体を動かそう（上級者）

- 体力に自信がある人はインターバルトレーニングに挑戦しましょう
- 20秒運動・10秒休憩を8セット、4分間行うことが標準です
  - 腕立て伏せ→休憩→スクワット→休憩→腹筋→休憩→背筋→休憩・・・
- 体力に応じて種目を決めましょう
- 無理をしてはいけません

## ヒント4：体をほぐそう

- 起きたとき、運動のあと、寝るまえにストレッチで全身の筋肉をほぐしましょう
- 息を吐きながら伸ばす筋肉を意識してゆっくりと伸ばしましょう
- 勢いよく反動をつけて行わないようにしましょう



# ヒント5：自分と対話しよう

- 自分の体調を落ち着いて評価しましょう
- 自分の感情を受け入れましょう
- このような状況で不安を感じたり、体の調子を崩したりすることは、とてもあたりまえのことです
  
- 自分の大切な人をいたわるように、自分のことをいたわりましょう
  
- おすすめの方法
  - 目を閉じてゆっくり深呼吸をする
  - 自分のことを他の人にするようにほめる
  - 自分が感じていること、考えていることを書き出す

## ヒント 6：人と交わろう

- 新型コロナウイルス感染症を防ぐためには身体的隔離が必要ですが、人との交流や社会とのつながりは健康のために必要です
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと読み続けたり、一人で考え続けることはやめましょう
- 定期的、また必要なときは遠慮せず連絡を取り合い、助けを求めましょう
- SNSやビデオ・音声通話を活用しましょう
  - 清和大学のアカウントでgoogleにログインすると、ビデオ会議サービス（google meet）が無料で利用できます

## ヒント6：人と交わろう

- 学生相談室では、自宅にいても相談ができるシステムを作りましたので、気軽に活用してください
- カウンセラーや教職員が相談にのります
- 予約方法
  - メール：yagi@seiwa-univ.ac.jp
  - LINE：yagi@seiwa-univ2020



**LINE WORKS**