

心のほけんだより



2023 年8月21日発行 No.5 天王寺川中学校 保健室

あと1週間で夏休みが終わります。部活動に打ち込んだ人、勉強を頑張った人、たくさん本を読んだ人…普段の学期中にはできないことに取り組んだ人もいます。自信に満ちあふれた笑顔のみなさんと、明日の登校日に会えるのを楽しみにしています。

2学期に向けて助走スタート！

夏休みはいつもより夜更かしをしたり、朝は遅めに起きたりした人も多いのではないのでしょうか。今週は、心も体も生活リズムを元に戻し、2学期のスタートに備えましょう。

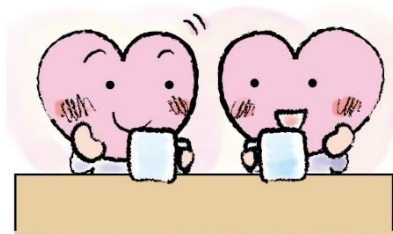


2学期が始まるのが嫌・不安だな…と思っている人へ

何が嫌なのか・不安なのかわかりますか？

ただなんとなく嫌だなと感じている人もいますでしょう。

不安に思っていることや嫌なことを誰かに話すことで、気持ちが随分と楽になります。



明日の登校日から始業式までに、お家の人や友達、担任の先生や保健室の先生にぜひ話してみる事をすすめます。

不安や悩みは絶対に一人で抱え込まないでくださいね。

リラックスできる呼吸法を紹介します！ *1分間程度行うのをおすすめします。

《基本姿勢》

- ・座って行くと姿勢が安定する
- ・肩の力を抜く
- ・肩を動かさないようにして、おなかに手を当てて行う

《吸う》

- ・1秒間（目安）息を止めたあと、鼻から息を吸い込む（目安：3秒間）
- ・おなかが膨らみ、横隔膜が下がるのを感じる



《吐く》

- ・吸った時間の約2倍の時間（目安：6秒間）をかけて、口から息を吐ききる
- ・おなかがへこみ、横隔膜が上がるのを感じる

