



2025年1月14日 No.12

天王寺川中学校 保健室

HAPPY NEW YEAR!

新年あけましておめでとうございます。楽しい冬休みが終わり、授業も本格的に始まりました。疲れは出ていませんか？心身をリラックスさせながら、健康に今年一年も頑張りましょう。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり!?



勉強中や何かに集中しているとき、「気付くと息を止めてしまっていた」「呼吸が浅くなっていた」などの経験はありませんか？ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、**腹式呼吸**が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし、赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。

意識して呼吸を行うことで^{うなが}安静を促す「副交感神経」が働き、^{きんちよう}緊張を緩和できます。^{かんわ}他のリラックス方法は、心のほけんだよりや、スクールカウンセラーの福島先生の講話資料（スクールタクトに配信しています）を見て、思い出してみてくださいね。

腹式呼吸のコツ

- ① 背筋を伸ばして鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める。
- ② 吸ったときの2倍時間をかけて口からゆっくりと吐く。



心地よいと感じる範囲^{はんい}でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ😊



2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。始業式に校長先生も、「ヘビは新たなスタートや再生の象徴^{しょうちよう}」とお話しされていましたね。

「復活と再生」は、みなさんの毎日の中で行われています。それが睡眠^{すいみん}。規則正しい生活を送り、心身ともに健康に過ごせるようにしましょう。