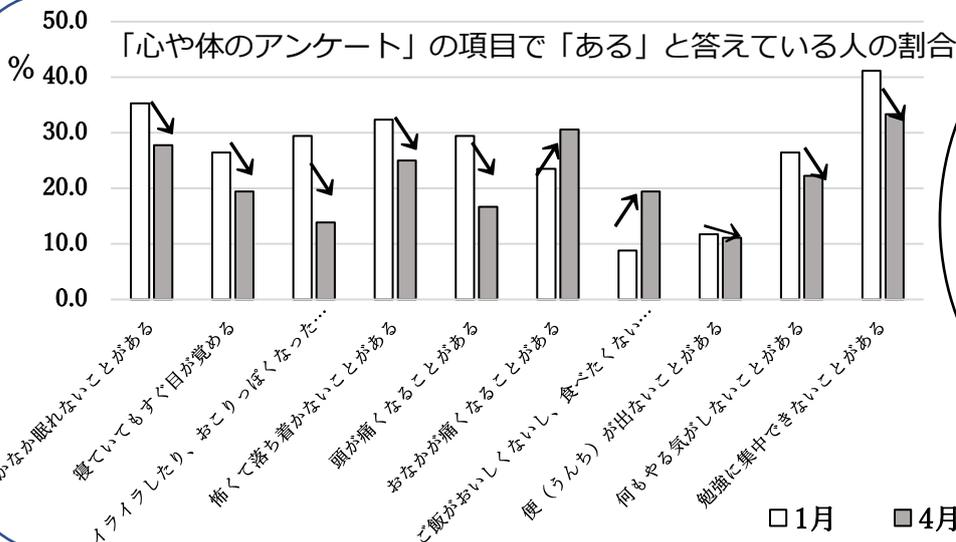




## 心や体の調子はどうですか？

みなさんは災害というつらい出来事を体験しました。その出来事から4か月が経とうとしています。学校は少しずつ使える教室が増え、トイレや手洗い場も一部使えるようになりました。給食はランチルームで食べられるようになりました。ほんの少しずつですが、たくさんの方々のおかげで学校生活が戻ろうとしています。そのような状況の中、今の心や体の調子はどうでしょうか？

【アンケートより、みなさんの「心や体の調子」を1月と4月で比べてみました】



1月に比べると、「ある」と答えている人が少なくなってきましたが「お腹が痛くなる」「食欲がない」と答える人が多くなってきました。



人によって、心や体が起きていること（これをストレス反応と言います）はそれぞれ違います。心や体の反応は時間が経つと少しずつおさまってきます。これからも生活リズムを整え、たくさん遊んだり、お話をしたり、またリラックスできる時間をとるようにしてくださいね。昨年度、紹介した呼吸法をおさらいします。



### リラックス呼吸法



- ①楽な姿勢で自然にまっすぐ腰かけます。
- ②楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④もう一度、吸って、1、2、3ハイ、少し止めてはきます、6、7、8、9、じゅう〜。
- ⑤はいてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥もう一度、らく〜に気持ちよく深呼吸します。
- ⑦息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧自分のペースで、しばらく続けましょう。  
～1分程度行う～
- ⑨ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。  
適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです

