



♡1日1回はリラックスタイムを♡

地震発生から1ヶ月が経ちました。頑張り過ぎていませんか？慣れない生活に体の疲れもたまっていると。体の不調が現れる前に、1日1回はリラックスタイムを作ってみてください☺️体も心もすっきりするセルフケアをいくつか紹介します。休み時間などに試してみてくださいね！

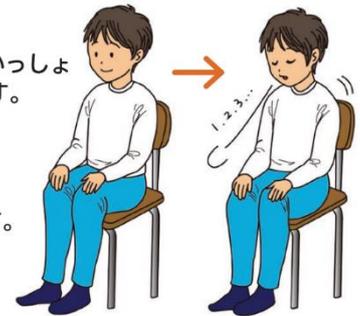
リラックス呼吸法

自律神経を整える効果があります。

自律神経の乱れは、不眠やイライラ、疲労感、頭痛など体の様々な不調につながります。

身体も心もすっきりするのでおすすめです

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
 - 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、少しとめて、吐き出す、6, 7, 8, 9, じゅう〜。
 - 5 吐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をします。
 - 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。全身でうーんと伸びをします。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。



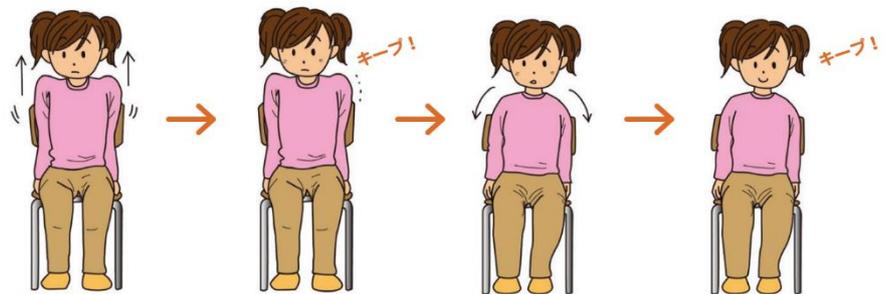
肩のリラックス法

肩や肩甲骨、背中の筋肉が緩むことで、呼吸が楽になります。

深い呼吸はリラックス効果があるので、気持ちも落ち着きます。

少しだけ伸びをする、首や肩を回すなどのストレッチもおすすめ！

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2〜3回ほど行います。



不安や悩み、抱えたままではないで、SC(スクールカウンセラー)さんに話してみませんか？

先週から、県よりSCさんが派遣されています。また、本校の紺谷SCによる相談(毎週金曜日の午前中)も受け付けています！こんなこと話してもいいのかな…最近、授業に集中できない。ちょっと雑談したいな…なんでも大丈夫です！相談希望の人は、担任の先生か滝井先生まで伝えてください☺️

また、保護者の方の相談も受け付けています。いつでもご連絡ください。(72-0004 担当:滝井)

