



10月に入り、1学期のまとめの時期になりました。これまで勉強や部活動、それに学校行事など、皆さん頑張ってきたと思います。

秋休みまでの2週間、気温の変化や睡眠不足などで体調を崩すことのないよう、体調管理には十分気をつけ元気に過ごしましょう。心が疲れてスッキリできない時は、気軽に相談室やスクールカウンセラーにお話しに来てください。

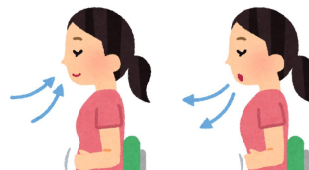
呼吸法で心がリラックス

「気象病」という病名を聞いたことがありますか？気圧や気温などの急激な変化で、自律神経のバランスが崩れることが原因で起こるとされています。

そこで、今回は自律神経を整える「呼吸法」を紹介します。実は呼吸は、唯一意識的にコントロールすることができる自律神経系なのです。私たちが普段行っているのは胸式呼吸というものですが、この方法は運動時に行うような浅めの呼吸で、交感神経が優位に働きます。一方で腹式呼吸は、おへその下 10cm あたりの場所に力を入れるイメージで呼吸します。腹式呼吸では副交感神経が優位に働くので、リラックス効果が期待されるのです。腹式呼吸のやり方を覚えて、体の調子を整えてみましょう！

～腹式呼吸のやり方～

- ① 身体の力を抜き、おへその下 10 cm あたりを意識して息を吐きます。時間をかけてゆっくり、全ての息を吐きましよう。
- ② 息を吐ききって下腹部が凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸います。鼻から空気を吸うのがポイントです。
- ③ 息を吸いこんだら、3秒ほど息を止めて、再び息を吐いていきます。



以上を5分ほど繰り返し行いましょう。吸うことよりも、吐くことを意識してみてくださいね。体の調子が整うと、心も次第に落ち着きます。

☆10月のスクールカウンセラー来校日☆
4日(金) 18日(金) 25日(金) 28日(月)
(変更になることもあります)

☆相談の申し込みは、担任または教育相談担当の川崎教諭までお問い合わせください。

