



スクールカウンセラーだより

こころと体を整えて、学校生活を楽しもう！

生徒のみなさん、こんにちは。入学・進級で新しい学年がスタートしましたね。期待と不安の中、まだ緊張はほぐれないかもしれません。適度な緊張は良い刺激になりますが、過度な緊張は、体調を崩したり、強い不安から、行動ができなくなることがあります。新しい生活を健康に楽しむために、こころと体についてお話ししたいと思います。

人間のこころと体はつながっていて、お互いに影響し合います。緊張が続くと、筋肉も縮まっている時間が長くなり、体の疲労が溜まります。また、肺のまわりの筋肉も動きづらくなり、呼吸が浅くなります。呼吸が浅くなると、十分な酸素が脳に行き届かなくなり、めまいや頭痛といった症状が出てくることがあります。そんな症状が出る前に、自分で緊張しすぎていることに気づいたら、ぜひ、ストレッチをしてみてください。朝起きた時や、お風呂の後など、一日の中にストレッチの習慣をほんの少し取り入れてみましょう。ストレッチにはさまざまな方法があります。これならできると思えるものを、無理のない範囲で毎日に取り入れていくことが大切です。

心配や不安を感じたり、相談したいな、話してみたいなと思ったら、予約をしてお話をしに来てくださいね。スクールカウンセラーは、みなさんが生き生きと学校生活を送るためのサポーターです。

相談する内容は、

- 勉強のこと
- 家族や友達のこと
- 自分の性格のこと
- クラスや部活のこと
- 理由のわからないイライラや、モヤモヤのこと
- 自分の趣味や好きなこと など

みなさんとお話できるのを楽しみにしています。

【予約の取り方】

- 昼休み・放課後にお話ができる時間を、前もって予約しましょう。
※担任の先生に予約を入れていただきます。
- 授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただいて、担任の先生に予約を入れていただきます。

【かんたんストレッチ】

まず、長めにゆっくりと息を吐いた後、鼻から胸いっぱい息を吸います。リラックスした呼吸を意識しながら、腕をしっかりと上に突き上げるように持ち上げ、全身の筋肉を伸ばしていきます。腕だけでなく、脇腹や背中が伸びているのをちゃんと感じながら行います。大切なのは、筋肉が伸びていることをしっかりと感じることに。伸ばしたら、ゆっくり左右に動かして、さらに脇腹をのばしてあげましょう。



保護者の皆様へ

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、お気軽にご相談ください。※曜日によって担当のスクールカウンセラーが変わります。

ご予約は学校までお問い合わせください。

合田 恵美子（火曜日）

高村 佳菜（水曜日）