

ほけんだより

兵庫県立西宮今津高校 保健室

新型コロナウイルス感染症の影響で、しばらく学校がお休みになってしまいました。

外出も控えなくてはならず、家の中だけで過ごしていると、不安や緊張などが高まってくる人もいます。

本校キャンパスカウンセラーより、そうなってしまった場合、どのように過ごしたらよいかを教えてくださいました。ぜひ、やってみてください！

筋肉を緩めて気持ちをリラックス

気持ちと身体はつながっています。

だから筋肉を緩めると気持ちもリラックスします。

●腹式呼吸

①体勢を整える。

- ・イスに深く腰掛けて、ゆったりと背もたれによりかかるように座る。両手はお腹の上に軽く置く。両足はバランスよく床にくっつける。

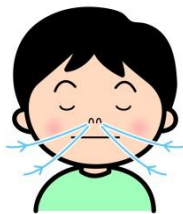
②息を吐ききって始める。

③目を閉じる。1～4秒で鼻から息を吸い、5秒で止めて、6～10秒でゆっくり口から息を吐き出す。

- ・お腹が引っ込んだり、膨らんだりすることを感じる。
- ・頭の中を空っぽにする。



息を吐ききる



鼻から吸う



息を止める



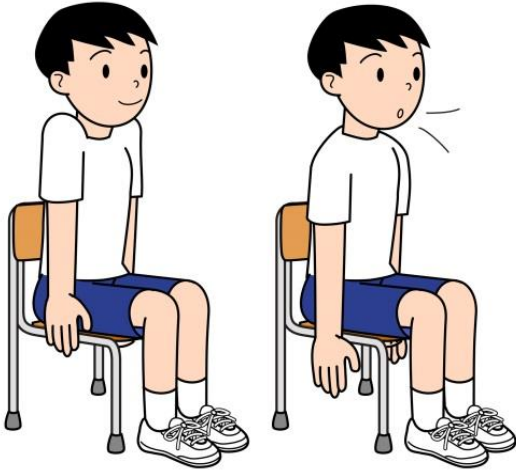
口から吐く

●筋肉を緩める方法

まず、体勢を整えます。

- ・イスに座って両足を地面にしっかりと置きます。
- ・背筋は頭の上からひもで引っ張られているように一本の筋を通すようにまっすぐにします。
- ・両手は、イスの横に力を抜いて下ろします。

- ①両手（握りこぶしを作る→力を抜く）
- ②肩（両肩を耳の方にまっすぐ上げる→力を抜く）
- ③顔（鼻の方に顔全体をすぼめる→力を抜く）
- ④背中（両肩を丸める→力を抜く）
- ⑤おなか（腹筋に力を入れる→力を抜く）
- ⑥太もも（両方の太ももをくっつける→力を抜く）
- ⑦つま先（足を伸ばし、つま先を前に伸ばす→力を抜く）



力を入れている時も呼吸を止めないようにしましょう。
同じパーツで3回繰り返します。

日課を作る

朝、何時に起きて、朝食後、何時から勉強や運動をする、午後は、何時から自分の好きなことをやる・・・など毎日の日課を作ってみてはどうでしょうか？夕食を自分で作ったりするのもよいですね。

規則正しい生活が過ごせるように努めましょう。



梅ちゃん先生の毎日母さん

お別れ大会優勝目指して、少年野球をがんばってきた小6息子。準決勝を目の前にして大会が中止となってしまいました。しかし、監督さんの計らいにより、先日、チーム最後の試合ができることになり、見事勝利をおさめました！息子はホームランを打ってくれて、母、感激でした。