

教育相談だより第5号

青南祭が終わり、通常の授業が開始されましたね!2学期はマラソン大会や芸術鑑賞会、2年生は修学旅行等行事がたくさんあります。生活のリズムは乱れていませんか?夏休みモードの気持ちを、いったん切り替えて新たな気持ちで2学期のスタートがきれるといいですね。悩み事や体調で心配なことがあるひとは、一人で悩まず誰かに相談してくださいね。

9月15日(金)まで面談週間です。不安や、悩みがある人は早めに先生方に相談してくださいね。

呼吸法で自律神経を整えよう!

★呼吸法のやり方

- ①吸うときは、お腹をふくらませるイメージで、鼻から息を吸います。
 - ②吐くときは10秒くらいかけてゆっくり、口から息を吐き、お腹をへこませます。
- これを3回繰り返すことで心拍数も落ち着いてきます。



★自律神経とは

自律神経には交感神経と副交感神経があり、互いに相反する役割を担っています。集中したり、緊張したりすると交感神経が優位になり、エネルギーを消費する変化をもたらします。睡眠中やリラックスしているときには副交感神経が優位となり、安静と消化を促します。呼吸法により副交感神経へと誘導して自分をリラックスさせましょう。

2学期のスクールカウンセラー来校日(予定)

9月7日・21日 10月5日・19日 11月6日・20日 12月7日

相談を希望する生徒は、担任の先生か、保健室、各学年の
教育相談担当の先生まで声をかけてください。秘密は守ります。

後藤先生 1年生 関先生 2年生 岡田先生 3年生 篠崎先生

学校の先生に話しづらい時は

外部機関を利用してOK

18才までの子どもがかける電話

チャイルドライン
とちぎ

0120-99-7777
毎日 24時～9時
(年末年始12月29日～1月3日は休み)

ネットでもつながるよ!