

教育相談だより

生徒指導部
教育相談係
第5号

夏休みが終わり、2学期が始まりますね！2学期はマラソン大会や芸術鑑賞会、2年生は修学旅行など行事がたくさんあります。

悩みや体調で心配なことがある人は、ひとりで悩まず誰かに相談してくださいね。

8月30日～9月13日まで面談週間があります。悩みがある人は早めに先生方に相談してみましょう。

腹式呼吸でリラックス

緊張しているとき、不安が強いとき、呼吸が早くなって心臓がバクバクすることがありませんか？腹式呼吸でゆっくり深い呼吸をしてリラックスしてみましょう。

- ・椅子に座っている場合は、軽く背筋を伸ばし、目を閉じておなかに手を当てます。
- ・「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくり口から息を吐き出します。
- ・おなかがべつたんこになるように意識してみてください。
- ・また口をタコのようにすぼめるとゆっくり深く吐き出せますよ。



- ・息が吐き出したら、同じようにゆっくり3秒数えながら、鼻から息を吸い込みます。
- ・息を吸うときはおなかが膨らむようにしてみてください。
- ・これを5～10分繰り返してみてください。



★寝る前におこなうと寝つきがよくなりぐっすり眠れますよ。

参考：こころもメンテしよう 厚生労働省 HP、カウンセラーweb | 呼吸法によるリラックス効果とやり方の手順

2学期のスクールカウンセラー来校日(予定)

毎月2回 月曜日か木曜日に来校します。

9月5日・19日 10月3日・21日 11月7日・21日 12月5日

★相談を希望する生徒は、担任の先生、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。

1年生 柳田先生・後藤先生 2年生 柳澤先生 3年生 岡田先生