

ほけんだより 9月



2023年(令和5年)9月28日
福山市立鞆の浦学園
保健室 多田羅 絃子

No. 8

～がんばっている「からだ」と「こころ」をゆるめてあげよう～

やっと暑さが和らいできました。夏の疲れなどで体調をくずしたりしていませんか。

みなさん、2学期に入り、毎日、様々なことにがんばっていますね。ずっとがんばり続けていると、「からだ」は疲れてしまいます。時々「からだ」をほぐして、ゆるめてあげましょう。

「からだ」と「こころ」はつながっています。「からだ」をほぐすと、「こころ」も少しホッとしますよ。からだをほぐしてリラックスする方法を紹介します。

【からだをほぐしてリラックス】

- ①いすにすわります。
- ②手のひらを合わせて、指どうしを組み合わせます。
- ③そのまま手のひらが上を向くようにして、うでを上へのばします。
- ④うでをのばしながら、後ろに反ります。
- ⑤うでを下ろし、からだの力をぬきます。



授業の間の休けい時間などに、やってみてください。

首をゆっくり回したり、深呼吸をしたりするのもいいですね。

それでも、なにかモヤモヤすることがある時は、誰かに話してみませんか？

うまく悩みが伝えられなくても大丈夫です。「気分がすっきりしたい」「元気が出ない」「とにかく話をきいてほしい」という時は、ひとりで悩まず家族や学校の先生、スクールカウンセラーに話をしてみてくださいね。

【スクールカウンセラー来校日】(10月～12月)

10月・・・6日(金) 13日(金) 20日(金)

11月・・・10日(金) 24日(金)

12月・・・1日(金) 8日(金) 15日(金)

場所：カウンセリングルーム

担任や養護教諭などに伝えてもらえれば、時間を調整できます。



※ お家の方も、気軽にご相談ください。学校に問い合わせいただければ予約します。



「夜たっぷり寝る」「ごはんをしっかり食べる」「体を動かす」ことは、元気がでる方法の一つです。
みんなの元気がでる方法はなにかな？

