

新学期のスタートに向けて

新学期がスタートしました。お休みモードから学校モードに切り替えは大丈夫でしょうか。

学校生活へ切り換えるためには、生活リズムが大切です。いつもよりも早めに布団に入り十分な睡眠を心掛けましょう。また令和6年能登半島地震によって、生徒のみなさんにはそれぞれに心に大きな負担がかかっていることもあるかと思えます。

下記のような症状は要注意のサインです。一人で抱え込まず、家族、友人、先生など不安を話してみましょう。不安を和らげるために保健室や相談室を利用してください。

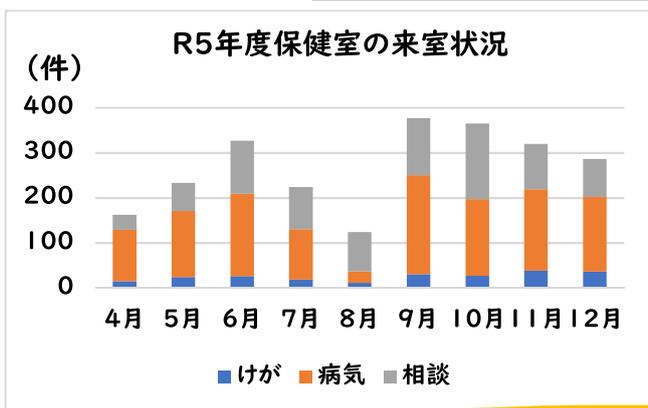
- 不安がある
- 緊張が続く
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない、途中で目が覚める
- ひどく自分を責めてしまう



また、テレビやスマートフォンでは沢山の震災についての映像や情報を得ることができます。そういった情報に過度に触れることで精神的に疲れてしまうことがあります。

そういった場合は、テレビやスマートフォンと少し距離をおいてみるのも1つでしょう。SNSに関しても自分にとって負担のない利用を心掛けましょう。

保健室の利用について



感染症の流行もあり、保健室の来室者は多い状況が続いています。11月からは頭痛や風邪症状での来室が増えています。また来室者が多いため、改めて保健室利用のルールをお知らせします。ルールを守り、みんなが気持ちよく利用できるようにしましょう。

ルールを守って利用しよう

- 保健室は、体調が悪い場合、ケガをした場合、相談がある場合等に利用できます。
- 養護教諭に許可を得てから、保健室の備品を使います。
- 保健室での休養は原則1時限です。
- 保健室に来室する前に、クラスメイトまたは教員に伝えます。
- 利用後は『保健室利用連絡票』を担任に提出します。



いつでもどこでもできる『10秒呼吸法』

心身の緊張は、交感神経の働きが高まりによりもたらされます。その緊張を和らげるためには、副交感神経の働きを高めることが大切です。

呼吸のプロセスは、息を『吐く』と『吸う』の繰り返しです。息を『吸う』ときは交感神経の働きが高まり、息を『吐く』ときは副交感神経の働きが高まります。息を『吐く』ことを大切にすると体はリラックスでき、緊張がほぐれます。



- ① 姿勢を整えて静かに目を閉じる
 - ② いったん体に入っている息を『ふーっ』と吐き出す
 - ③ 1, 2, 3, 4で鼻から吸う
 - ④ 5, 6, 7, 8, 9, 10で口からゆっくり吐く
 - ⑤ 自分のペースで10秒呼吸を6から9回繰り返す
- 合計 10 秒

【こんな時にやってみよう】

便秘のとき

眠れないとき

テストや発表の前



3年生の皆さんは共通テストも近づき、緊張も高まる時期です。1, 2年生の皆さんも生活の中で緊張しやすい場面でやってみましょう。うまく緊張をほぐし、ベストパフォーマンスにつなげよう!

呼吸法のコツ

- ・吸うよりも吐く方を意識する
- ・吐くときはゆっくり、長く、優しく
- ・腹式呼吸を意識する
 - 吐く→お腹がへこむ
 - 吸う→お腹が膨らむ
 - 横隔膜の上下運動が大きくなり、自律神経が活性化します。日頃から腹式呼吸で深呼吸する習慣も効果的です。