

教育相談だより

令和4年 12月号 野村高校

早いもので1年の締めくくりの時期、12月に入りました。
今月は、支援員の土居綾先生からメッセージをいただきました。



12月22日は1年の内で夜が最も長い日「冬至」ですね。
日暮れがどんどん早くなっているのを感じます。

長い夜、睡眠はしっかりとれていますか？

受験や期末考査の勉強に追われたり、ゲームをやりすぎてしまったりとゆっくりと眠れていない人も多いのではないのでしょうか。

そこで、短時間でもぐっすり眠れて睡眠の質を上げる(かもしれない?)簡単な方法をご紹介します。私も時々、実践しています！

超リラックスストレッチ

(イライラしている時や気持ちが落ち込んだ時にも効果がある方法だそうです。)

- ① 仰向けになって全身に力を入れる。両手は握りこぶしにして、お腹はへこませ、足先を上向きにピンと伸ばした状態のまま5秒キープする。
- ② 息を吐きながら一気に体全体の力を抜く。
- ③ ①②を数回繰り返す。



4 - 7 - 8呼吸法

(楽な姿勢で腹式呼吸を繰り返しているうちに自律神経が整ってくるそうです。)

- ① 鼻から息を吸いながら4つ数える。
- ② 息を止めて7つ数える。
- ③ 口からゆっくり息を吐きながら8つ数える。
- ④ ①~③を数回繰り返す。

ぐっすり眠って心も身体も健やかに、寒い冬を乗り切りましょう！

《片桐弥生先生 来校予定日》 12/8 (木)・12 (月)・19 (月)

* ご相談は下記でも受け付けております。

電話番号：(0894) 72-0102 メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp