

風薫る5月、爽やかで過ごしやすい季節になりました。新年度がスタートして、1ヶ月。1年生の皆さんは学校生活に慣れてきた頃でしょうか？4月があっという間に過ぎたという人、毎日がとても長く感じた人、それぞれだと思います。

この時期は心身ともに疲れやすい時期です。疲れていないと思っても、意識的にリフレッシュ、リラックスする時間を作ることで、心身の健康を保つことができます。心の疲れは、誰かに話しをするだけで、楽になることもあります。

今回は、簡単にできるリラックス方法を紹介します。



〈腹式呼吸をする〉

- ① お腹を意識してへこませるようにゆっくり口から息を吐ききる。
 - ② お腹を膨らませるようにゆっくり鼻で息を吸い込む。
- ※ これを何回か繰り返すことで、リラックスでき、イライラや緊張が次第にほぐれていきます。

〈何もしない時間をつくる〉

やらなければならないことや悩み事をいったん忘れて、ぼうっとする時間をつくります。ストレスや悩み事を頭から離すことで、精神的にリラックスすることができます。

生徒の皆さんの心の支えとなることを願い、毎月先生方からのメッセージを紹介します。今月はスクールライフアドバイザーの片桐先生からのメッセージです。

片桐 弥生 先生（スクールライフアドバイザー）

青葉が繁るこの季節、自然はゆっくりと動き出しました。学校は、新学期が始まって1ヶ月。新しい環境の中、早い速度で進んでいます。

新しい環境に早く慣れようと頑張りすぎていませんか？疲れていませんか？心のリセットをしながら「健やかな」学校生活を送ってほしいと願っています。

毎週月曜日に保健室横の相談室にいます。

気軽に声をかけてください。



《片桐弥生先生 来校予定日》

5/7（火）・14（火）・20（月）・27（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