

保健だより

# すこやか

三次市立八次中学校 保健室

令和3年11月15日(月)

No.9

## リラックスする時間をつくろう！

帰りのHRの前に保安美委員会の呼びかけで、『リラックスタイム』の時間を持っています。

これは、

- ★ 一日がんばった心と体をリフレッシュする
- ★ 教室での一日の終わりのHRを落ち着いた気持ちで始められるようにすることを目的としています。

実際にやってみると、空気が鼻から肺に入っていく感覚がわかってきます。

静かにこの呼吸法をしていると、気持ちがスッキリしてリラックスする感覚を感じることができます。

**心も体もリフレッシュ**

① 足の裏を床につけて、いすに深く座る。

② 目を閉じて、ゆくり鼻から吸う。

③ 目を閉じたままゆくり口から息を吐く

鼻から気道、肺に空気が通る感覚に意識を向けよう!!

静かな音楽に耳を澄ませながら自分の呼吸に意識を集中させよう!!

保安美委員会

心も体もスッキリ!!

気持ち良いので、寝る前などいろいろな場面でやってみよう!



これは、『マインドフルネス』という呼吸法で、自分の体に目を向けることで、体と心のつながりを感じることができます。体や心の緊張や自分の感情に気づくことができます。

この呼吸法で体も心もリラックスする感覚を覚えて、気持ちを落ち着けたい時などにやってみましょう!

## 寒い時こそ、背すじを伸ばそう!

急に寒くなってきて、冬が近づいてきていることを感じます。

寒さを感じると、無意識に体温を逃がさないように体を縮めたり、丸くなったりします。この状態が長く続くと、肩こりや頭痛、腹痛などの体の不調を感じやすくなります。

これからますます寒くなっていきますが、寒さは重ね着をするなど服装で調節して、背すじを伸ばして過ごしてみましょう!

学校では、席について過ごすことが多いですが、座っている時の姿勢も振り返ってみましょう!

ぐにゃっとさんからしゃきっとさんへ

なんだか調子がわるいなあ

気持ちもしゃっきり!

肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の動きがわるくなる

腰の痛み

あごをひく

胸をひらく

背筋をのぼす

おしりを引き締める

全身にさまざまな不調が!見た目よくありませんね。

良い姿勢のポイントは...



深く腰かけて腰ぼねを立てるイメージで!

足の裏は床につける

○ 負担がかかっているところ



いすに座る時には、

- 深く腰かけて、腰ぼねを立てる
- 足の裏を床につける

この2つに意識してみましょう!

体が疲れにくい姿勢なので、集中力も持続するはずですよ。

下のような姿勢になってはいませんか?

体の中で一番重い頭を腰でしっかりと支えるのではなく、首や肩、太ももなど違う部分にも負担がかかります。疲れやすくなります。今一度、自分の座った姿勢を見直してみよう!