

ほけんだより

令和3年1月15日 No.14



1月も半ばを過ぎました。「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」ということわざがありますが、本当にあっという間に時が過ぎていきます。

私は三次にきて初めての冬。雪道の運転も初めての経験でした。道路の停止線は見えなくなる、日がかげると道路が凍って滑る、雪にハンドルを取られそうになる…。慣れない私は雪道運転の大変さを痛感したところです。先週は運転のたびに肩こりになってしまいました。体に力が入っているのでしょうか。こんな時はお風呂上りによくストレッチをして、疲れを次の日に持ち越さないように心がけています。

受験生のみなさんも、心身共に緊張している時期だと思います。色々なリフレッシュ方法がありますので、自分に合った方法を探してみましょう！一つと云わず、いくつかあるといいですね。



首や肩のストレッチ

勉強の合間に座ったままできます。ずっと下を向いて勉強していると、首や肩・背中が固まってきます。無理せず、やさしくゆっくり伸ばしてくださいね。



首をゆっくり左右に倒し、首の左右を伸ばす。



両手を頭の上で抱えながら、首をゆっくり倒す。



両肩を上げて、ストンと下ろす。

背伸びをして脇を伸ばしたりしても気持ちがいいですよ！



腕を引いて肩甲骨を背骨の中央に寄せて戻す。

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも！

アイデアいろいろ >>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

今年も続けて、検温・マスク・手洗い・換気！

休憩時間に換気の呼びかけで教室の様子を見に行くと、早くも窓を開けている姿が…！！気が付いた時に進んで行動できている姿、素敵だなと思います。この意識の高さ、キープしていきましょう！！

換気ありがとう〜！

