



玉高ほっとルーム通信 11月号

ほっと一息、リラックスしましょう

皆さん、こんにちは。教育相談室です。足早に秋が通り過ぎ、寒い冬が近づいているようです。気温が下がると身体は筋肉や血管を収縮させて体温を逃さないようにするため、冬は身体が硬くなったり肩が凝ったりしやすいそうです。身体と心はつながっていますから、身体の力を抜いてリラックスしてみましよう。

【お勧めのリラックス法】

呼吸法

- ① 3秒間、鼻から息を吸う
- ② 2秒間、息を止める
- ③ 5秒かけて、口からゆっくり息を吐く

肩のリラックス法

- ① 5秒間、肩を上げて力を入れる
- ② ストンと肩の力を抜く
- ③ ①～②を2回繰り返す

身体を動かす

- ・ストレッチ
 - ・ヨガ
 - ・ジョギング
- 疲れすぎない程度でね。

天気痛に効くマッサージ

気圧の変化が体調に悪影響を及ぼすことがあります。内耳の血流を改善することで軽減するそうです。試してみても☆

- ① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る。
- ② 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回ゆっくり回す。
- ③ 耳を包むように折り曲げて5秒間キープする。
- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくり回す。これを5回行う。

お風呂にゆっくり入る

38～40℃位のぬるめのお湯に、ゆっくりつかってみましょう。好きな香りの入浴剤を入れてもいいですね。



スクールカウンセラーによる悩み相談 受付中

希望者は、次の申込書または口頭で申し込んでください。電話申込みも可です。

----- きりとり -----

11月・12月・1月のスクールカウンセラー相談日 申込書

希望するところに○をつけてください。

年 組 氏名 _____

希望日 11/9 (水) 11/25 (金) 12/14 (水) 1/13 (金)

希望時間帯 12:45～ 13:40～ 14:35～ ※一人約40分程度です。

☆申込みは、担任 または 教育相談担当（野崎、近間、石田、金田、保健室）まで。

×切は、毎回の相談日の1週間くらい前までです。