

# スクールカウンセラー便り



令和4年度 初秋号  
スクールカウンセラー

夏休みが終わり、子どもたちの元気な声が校舎に戻ってきました。身長がぐんと伸びた児童さんも多いようです。お休みの間に心身ともに成長した姿を見られるのが楽しみです。

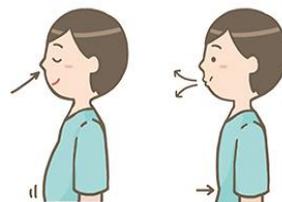
長引くマスク生活で、呼吸しづらく、息苦しく感じるが増えていませんか。呼吸が浅くなり、酸素が十分に取込まれないと、自律神経のうちの身体を緊張・興奮モードにする交感神経が優位になり、血流がわるくなって、下記のような心身の不調を生じることがあります。

- だるさ・疲れ
- 肩こり・腰痛
- 頭痛
- 冷え
- 集中力の低下
- 不安・いらいら
- 免疫力の低下

どんな対策ができるでしょうか。呼吸が浅くなるのをふせぐために、ときどきマスクを外して、また家の中で、深くゆっくりした呼吸（腹式呼吸）を取り入れていただくと効果的です。リラックス・鎮静モードにする副交感神経の働きを高め、自律神経のバランスを整えてくれます。

\*\*\*\*\*

- ① 鼻から息をゆっくり、大きく吸う（慣れないうちは鼻と口の両方を使って）  
息を吸いながら、おへその下あたりを膨らませていく
- ② そのまま軽く息を止める
- ③ 口からゆっくり息を吐きながら、おへその下あたりをへこませる  
力を抜いてリラックス感を味わう（吐くときに特に時間をかけてゆっくり）



\*\*\*\*\*

息を吸うときには、森林の新鮮な空気、コーヒーや花の良い香りなどを気持ちよく吸い込んでいるイメージ、息を吐くときには緊張や不安、日頃の疲れが身体の外に出ていくイメージを試してみるのもオススメです。お子さんたちの呼吸も浅くなりがちですので、一緒に深呼吸したり、シャボン玉、机に置いた紙を吹いて競争など、遊びのなかで深い呼吸を促してみてください。



## 2学期の相談室スケジュール



開室日時：月曜日 10:00～16:00 ※ゆっくり相談できるよう予約制になっています。

9月	12日、26日	11月	7日、14日、21日、28日
10月	3日、17日、31日	12月	5日、12日、19日

【予約枠】①10:15～11:10 ②11:25～12:20 ③13:30～14:25 ④14:40～15:35

場所：北小学校 相談室 ※児童の面談は所属学校にて

対象：北、相野山、竹の山小学校児童とその保護者・ご家族の方

申し込み：北小学校 教頭、または特別支援教育コーディネーターへお申し込みください。【日進市立北小学校 TEL 0561-72-0145】

