

スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。今年のゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？

昨年に引き続き外出自粛など、生活に制限がある中で、人それぞれの過ごし方があったと思います。感染対策を十分にした上で、外の空気を吸ったり、運動したり、自宅で映画鑑賞や、趣味に没頭したり、学習に励んでいた人、様々だと思います。

休みが続いてしまうと、生活リズムが崩れてしまいますので、休み明けに体がだるかったり、なかなか起きられなかったりということが起こります。私も、休み明けの朝は、かなり体がだるく、気持ちが起きようと思っても、体を起こすことがつらかったです。

そんな時は、元気が出るエクササイズをやってみましょう。

※エクササイズを始める前は、背筋を伸ばして座り、大きく息を吸い込んだら、ゆっくり息を全部吐き出してみましょう。目をつぶるとより効果的です。

相談室へも、気軽に訪ねてきてください。



☆ 1、2、3で拍手☆

- ①腕を自分の前に出して広げます
- ②1、2、3と数えて、3のところで手を1回たたきます
- ③両手をこすり合わせて、体の中にパワーをつくり出してみましょう
- ④両手をお腹の上に置き、息を長く吸い込んだら、ゆっくり全部吐き出しましょう
- ⑤また腕を前に出して広げます
- ⑥1、2、3で手を1回たたきます（②とq同様に）
- ⑦両手を③の時よりも早くこすり合わせて、もっとパワーをつくり出してみましょう
- ⑧今度は両手を胸の上に置き、息を長く吸い込んだら、ゆっくり全部吐き出しましょう

5月の相談日：6日、13日、20日、27日

6月の相談日：3日、10日、17日、24日

相談時間：10:30～17:30 ※ は、11:00～15:00

問い合わせ先：電話 0479-25-0311 スクールカウンセラー： 椎名 郁（しいな かおる）

教育相談係：各年次副主任 生徒指導部長 生徒指導副部長 養護教諭

スクールソーシャルワーカー[SSW]（坂本）※ は、特別支援教育コーディネーター兼任