

# 6月 7月 スクールカウンセラーだよ!



こんにちは。スクールカウンセラーの高橋です。

急に暑くなったり、肌寒くなったりと落ち着かない天気です。こんなときは、心とからだか疲れたりストレスを感じたりするときがあります。

今回はちょっと疲れが・・(ノド)ｼｼ というときに心もからだもリフレッシュする簡単な方法を紹介します。最近では保健の授業でも学習すると聞いたことがあります。理にかなったいい方法、「呼吸法」です。

人は一生の間になんと 6～7 億回も呼吸をするそうです。深くゆっくりと酸素を吸い込むことで、全身に新鮮な酸素が行き渡り血行が良くなります。

## 【基本姿勢】・座って行くと姿勢が安定する(立ったままでもよい)

- ・肩の力を抜く
- ・肩を動かさないようにして、おなかに手を当てて行う



## 【吐く】・吸った時間の約 2 倍の時間(目安:6 秒間)をかけて

お腹を凹ませながら口から息を吐ききる

## 【吸う】・1 秒間(目安)息を止め、鼻から息を吸い込む。

\*吐ききっていると自然に息を吸い込むようになります(目安:3 秒間)



- ・おなかを膨らませるように(横隔膜が下がるのを感じる)吸う。

## 1 学期の今後の予定 (基本は水曜日の 13:00～17:00)

6月 3日 10日 17日 24日

7月 1日 8日 15日



### 利用案内

予約方法:学校に予約の連絡を入れてください。  
電話番号: 勝浦中学校 42-2591

