

FAN

手軽にできる

ストレッチ

対処法

「ストレッチ」も有効！

深呼吸でリラックス！

十一月末に「心の教育推進フォーラム」が実施され、北海道教育大学大学院長の安川禎亮先生が、子どもの人権について講演しました。

カウンセリングの専門家である安川先生から人権侵害を受けてしまった時のストレッチを軽くするための対処法等について説明がありました。

これらのスキルは、学術的な裏付けがあり、子どもはもちろん大人にも効果が絶大であるとのことでした。

ぜひ、ストレッチを感じたときには、お子様と一緒に試していただき、心身ともにリフレッシュしてくださいね。



腹式呼吸法

1. ゆっくりと座る
2. 軽く目をとじる
3. 鼻から吸って口から吐く
4. 1, 2, 3で吸う。4で止める。
- 5, 6, 7, 8, 9, 10で吐く。
5. 吐く時に体の中の疲れやイライラも出ていくイメージをもつ。

ウォーキングも効果大



腹式呼吸で息を吸うと、普段の約7倍もの空気が、ゆっくり体内に留まるため、体内で効率的に二酸化炭素等の不要なガスを排出できるそうです。

また、ウォーキングでは、開始二十分程度で、ベータエンドルフィンやドーパミン等の脳内ホルモンが分泌され、やる気・達成感が感じられるそうです。また四十分以上行うことで、セロトニンが分泌し、幸福感・リラックスを感じることができるようになります。

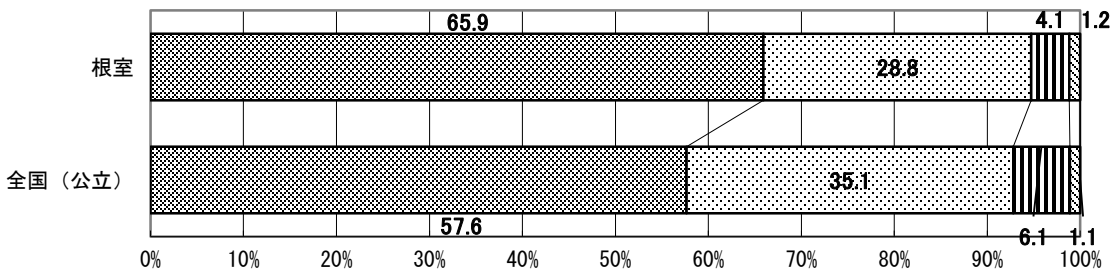
これから寒い時期をむかえますが、天気の良い暖かい日には、ウォーキング等をしてみるのも良いかもしれませんね。

ねむろ子ども情報

令和4年度（2022年度）全国学力・学習状況調査から根室管内と全国（公立）の比較

【中学校】 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか？

- ☑ 1. している
- ☑ 2. どちらかといえば、している
- ☑ 3. あまりしていない
- ☑ 4. 全くしていない



根室管内の中学校三年生では、約三分の二の生徒が「している」と答え、全国（公立）よりも多くなっています。

普段、規則正しい生活ができていても、冬休み期間中には、つい生活リズムが乱れてしまいがちですね。始業式には、しっかりとリズムを整えて、元気に新学期を迎えたいですね。