



# さわやか相談室だより

令和2年7月6日発行 第3号 行田市立南河原中学校  
さわやか相談室 048-557-0302



暦の上では、梅雨明けが近づき、暑さが本格的になる「小暑」を迎えました。

「新しい生活様式」のもと、少しずつ日常が戻り始めていますが、引き続き、気を引き締めて生活する必要があります。次の5つのことも心に留めて、ウイルスに負けず健やかに暮らしていきましょう。

- 1 **体力・免疫力を保とう** …………… 十分な睡眠・栄養をとり、室内でもできるだけ運動する  
Stay Healthy
- 2 **ポジティブな気分をいよう** …… 前向きなニュースを見たり、楽しいことをみんなで取り組む  
Stay Positive
- 3 **つながりを保とう** …………… 人と人との触れ合いを忘れない  
Stay Connected
- 4 **感謝の気持ちを忘れずに** ……… 直接言えなくても、心の中で持ち続ける  
Stay Thankful
- 5 **大事なことは考え続けよう** …… 大事なことを実現するために、しっかり見つめ直し深めて考える  
Stay Focused

前号の「心と体を健康に保つポイント」で試してみたものはありますか？今回は、その中の「(息を吐く)深呼吸について、効果・方法を載せてみました。よかったら参考にしてみてください。

## スクールカウンセラー来校日

【7～9月の予定】

7月3日(金)・17日(金)

9月4日(金)・18日(金)



橘先生にお話を聞いてもらいませんか？  
保護者の方は電話にてご連絡ください。  
生徒のみなさんは昼休み・休み時間に  
来てください。

なお、相談室は、夏休み期間は閉室となります。

## 心がふっとラクになる言葉

「足るを知る」って、とっても大事

この世のなかにある悪いことは  
ぜんぶ「もっと」の気持ちから生まれている  
満足することをしっかり知れば  
いつだって「いま」に満足できるんだ

## 簡単にできるリラックス方法 ～深呼吸～

深呼吸は血圧を正常にし、脳をリラックスさせるはたらきがあります。

ていねいに長く息を吸い込んで、ゆっくり吐いていくことで、ストレスや不安を軽減する効果があります。また、集中力が高まる、気持ちが切り替わることも期待できます。

コツは『腹式呼吸を意識すること』です。

- ① 口から息を細く長く吐く
  - ② 鼻からゆっくり大きく息を吸い込む
  - ③ 口から細く長く息を吐き出す
- ※息を吸う時の3倍の時間をかける

「ちょっと疲れたな」と感じたら、  
ぜひ試してみてください。

