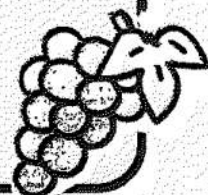


# さわやか相談室だより

令和2年9月4日発行 第4号 行田市立南河原中学校

さわやか相談室 048-557-0302



みなさん、夏休みをどのように過ごしましたか？例年より短く、これまでとは違うことも多かったと思いますが、きっと充実していたと感じていることでしょう。

2学期が始まり、連日厳しい暑さの中、感染症対策のためマスク着用が続いていますが、慣れましたか？「苦手だ」「暑い」「耳が痛い」「話しにくくコミュニケーションがとりづらい」など、いろいろと感じていることでしょう。

マスクを着けて話をするとどうしても声が小さくなってしまい、聞こえにくくなります。また、顔の下半分が隠れて表情が見えないため、「不機嫌なのでは」と思われることがあるかもしれません。

そこで、マスクをしていても、人と温かいコミュニケーションをとるために気をつけるとよいのでは、ということを考えてみました。

- ◇ 話す時はちゃんと声を出す
- ◇ 明るくクリアな声を遠くまで届けるように意識する
- ◇ 会話をする時は相手を気づかう言葉を使うようにする
- ◇ 感謝や思いやりの心をもって接するように心がける



こんな時だからこそ、ちょっとしたことで毎日が気持ちよく過ごせるといいですね。

まだまだ暑い日が続きそうです。感染症対策と同時に、**こまめな水分補給、塩分補給、ソーシャルディスタンスを保った状態でのマスク外し、エアコンの適切な使用**など、熱中症対策も行っていきましょう。

## スクールカウンセラー来校日

【2学期 9~12月の予定】

9月 18日(金)

10月 2日(金) 16日(金) 30日(金)

11月 20日(金)

12月 4日(金) 18日(金)

橘先生にお話を聴いてもらいませんか？

保護者の方は事前に電話にて御連絡ください。

生徒のみなさんは昼休み・休み時間に来てください。



## 「笑い」の効能

楽しかったり面白かったりすると、笑うことがありますよね。その「笑う」ことで、心にも体にもいいことが期待できるのです。

- 免疫力がアップし、ウイルスや感染症などにかかりにくくなる、疲れにくくなるなどの効果がある。
- 脳の働きが活性化され、記憶力がアップし、脳もリラックスする。
- 深呼吸や腹式呼吸と同じような呼吸の状態になるため、血行がよくなる。
- 自律神経のバランスが整う。
- 静かに過ごすよりカロリー消費量が多くなる。  
また、腹筋や顔の表情筋を動かすので、多少だが筋力がきたえられる。
- 何より幸福感がもたらされる。



1日に1回でも笑うことを心がけてみてください。

## 心がふっとラクになる言葉

楽しさだって、人それぞれだ

みんなが楽しいと言っていることを自分も楽しいと思うわけじゃない。

自分にとって、

なんにもしないことがとても楽しくても、

世のなかの人にとっては、

つらいことかもしれないね。