

心の教室便り

一色中学校の皆さん

立春を迎え暦の上では春となりましたが、大寒波が続き寒さの厳しい毎日ですね。3学期も残り約1カ月となりました。3年生の皆さんは2週間程ですね。年度末に向けて取り組みに思いを込める時期でもあると思います。心身のバランスを崩さないように“休息”を取り入れながら過ごしてください。



そこで、今回は手軽にできるリラックス法のひとつ

やってみよう!

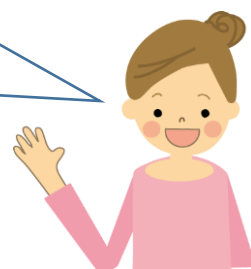
「10秒呼吸法」を紹介します。

- ① 目をつぶって、先ずは息を「フーッ」と吐き出します。
- ② 1, 2, 3で鼻から吸ってお腹を膨らませます。
- ③ 4で止めます。
- ④ 5, 6, 7, 8, 9, 10で、口からゆっくり吐き出し、お腹をへこませます。
- ⑤ ①～④を繰り返します。



ポイント

吐くときを意識して、
ゆっくりとシャボン玉を膨らませるようなイメージで♪
緊張している時や休息時間に試してみてください。



心の教室を利用してみよう

心の教室は皆さんのための教室で、何でも自由に話せる場所です。特別な場所とは考えず、苦しくなる前に心の教室での時間を活用して下さい。困っていることだけでなく、日常の話など“話したいこと”を何でも話してください。少しでもホッとできる時間となるよう、一緒に整理をしてみませんか。

予約方法は3つ

- ・先生に伝える。
- ・SCに伝える。
- ・心の教室前のポストに予約カードをいれる。

あなたの伝えやすい方法で予約をしてください。



お昼の開放は予約なしでも利用できます。

・開放を予定している日は、“心の教室前”に掲示しますので、確認してください。

開放日に待っています。



保護者の皆様へ

子ども応援委員会では、保護者の皆様からのご相談も受けております。お子様のことで心配なことがありましたら話を聞かせてください。学校生活に関することだけでなくご家庭での様子などを伺えれば幸いです。一緒に考えて参りたいと思っております。ご相談は事前のご予約をお願いしておりますので、先生を通して、もしくは学校までご連絡をお願いします。また、お話によっては、他機関を紹介することもございます。

TEL 052-301-0730 (一色中学校)

