



コロナに負けない!

休校中特別学校通信
発行者：山田和代・校長
掲載日：4月30日

養護教諭（保健室の先生）の山田和代です。みなさんお元気ですか？

テレビやスマートフォンのニュースを見ると、新型コロナウイルス感染症関連の暗いニュースばかりで、「またか。」ってため息が出るばかりで、ストレスがたまってしまいますね。

ここで、簡単にできるリラックス法の一つを紹介します。

リラックス呼吸法

～勉強やゲームなどの合間に、気分転換のためにやってみましょう。～

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じていても開いたままでもいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸します。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくり吐き出します。
- ④ 1、2、3で吸って、4、5は止め、
6、7、8、9、10でゆっくり吐きます。
- ⑤ もう一度、繰り返します。
- ⑥ 息を吐くときには、体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージでゆっくりと吐き出します。
- ⑦ 自分のペースで、1～2分ぐらい続けてみましょう。
- ⑧ その後、全身でウ～ンと伸びをして、適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして、終わりです。



電子機器を使ったゲームや動画を見ている人が多いようですが、目が疲れ、姿勢も悪くなることから、体も疲れてしまいます。トランプやUNOなどのカードゲームや、ボードゲームなど、電子機を使わない遊びも、やってみると意外と楽しいですよ。外で縄跳びや軽い運動をするのもおすすめです。また、食事やおやつを作るのもいいですね。チャレンジしてみてください。



今日は、天気が良くとてもあたたかい日でした。校内を一回りしていると体育館の西側に、ピンク色の花が咲いていました。鮮やかなピンク色で、今を盛りに・・・

そして、皆さんに、

「コロナに負けるな。ガンバレ。神守中生！」



と励ましてくれているかのようです。

さて、この花の名前、分かりますか？