

悩みや不安を相談できる人はいますか？

人は誰でも、悩みや不安を持ちます。心が不安定になると、体にも不調が表れます。一人で悩みを抱えているときは、信頼できる家族や友だち、先生に相談することが大切です。

もし、困っていること、悩んでいることがあって、誰に相談していいかわからないときは、保健室の先生に少し話をしてみませんか？些細な事でも、話をすることで、解決の糸口が見つかるかもしれません。

保健室前に『心のお天気相談ポスト』を設置しますので、話をしてみたい人は、保健室前にある「相談カード」に記入して投函してください。



心のお天気相談について



1 対象 全校生徒のみなさん

2 期間 【ポスト設置】・・・2/14(月)～2/18(金)



相談カード投函の期間です

【相談期間】・・・2/21(月)～2/28(月)の放課後

お話しする期間です

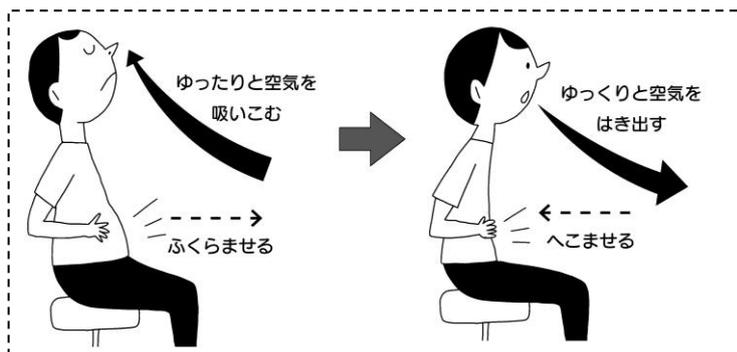
※相談の日時については、個別に声を掛けます。

3 設置場所 保健室前



イライラや緊張が落ち着く「腹式呼吸」

人間には、おなかの筋肉を使う「腹式呼吸」と胸の筋肉を使う「胸式呼吸」という2つの呼吸方法があります。イライラしているときなどは、胸式呼吸になっていることが多いので、ゆったりとした腹式呼吸を行うことで、リラックスできます。



①軽く口を閉じ、鼻から「1・2」のリズムでゆったりと空気を吸い込みます。

②軽く口を開け、口から「3・4・5・6」のリズムでゆっくりと空気を吐き出します。

※①と②を4～5回繰り返します。