伊勢崎市立あずま小学校　保護者の皆さまへ

令和5年4月吉日

スクールカウンセラー便り　No1

ご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度も本校のスクールカウンセラーとしてお世話になります。中村和子です。

新しい教室、新しい先生、そして新しい友達に囲まれ、お子さんの様子はいかがですか？新しい環境に早く慣れるタイプの子、ゆっくりのタイプの子と、皆それぞれの新学年をお迎えのことと思います。時には「学校に行きたくない。」と言い出すお子様もいるかもしれません。

でも慌てないでください。周りの大人ができることの第一は「子供の成長する力を信じる」ことです。ご家庭がお子さんの安心安全基地になっていれば、必ず自分から、自立に向かって動き出します。

どうか、大好きな家族の中で、しっかりと心の根をはり、すくすくと茎や枝葉を伸ばしていけますように。保護者の皆さまと一緒に子育てを考えていきたいと思います。

今年度も、気軽にご相談ください。宜しくお願いいたします。

１学期の相談日は次の通りです。（水曜日）

５月	１０日・２４日
６月	７日・２１日
７月	５日

時間　１０:００～１５:００（一回50分程度）

場所　あずま小学校　2F　相談室

○　申し込み・・・学校電話 0270-62-7000

もしくは　連絡帳で担任まで

心の健康を保つために　その1

自分の心をコントロールするのは大変です。そんな時は、次のような方法で気分てんかんしてはいかがですか。

その1. 深呼吸をしましょう

— まず息を吐き出すところから始めましょう。出し切ったら、鼻から大きく息を吸います。この時、お腹に手をあてて、ふくらんでいくのを感じます。吐くときにはゆっくり身体の力を抜いていきます。息を吐く方が、吸うより長くなるように気を付けて。1・2・3・4・5・6と数えて吐き、1・2・3と吸う感じです。繰り返していると、心がゆったりリラックスしていきます。

その2. 太陽の光を浴びましょう

— 太陽の力はすごいです。日光を浴びると脳内に良いホルモンが出てきます。セロトニンという名前です。人を幸せにする物質ホルモンです。「セロトニン」が沢山出てくると、頭もはっきりしてきます。ちいさなことが気にならなくなります。また、セロトニンは夜になると、眠りをさそう物質に変わります。良く眠れると、身体だけでなく心も元気になります。

その3. たくさん笑いましょう

— 笑う時、人間の呼吸は深くなります。人間の脳は嫌なことや怒りで興奮しますが、興奮すると沢山の空気が必要になります。が、笑うことでたくさんの空気を取り込むことになるため、脳の働きが良くなるのです。また、笑うことは、リラックスする身体の仕組みとも関係があります。笑うことで、人がリラックスする時に働く神経がしっかり仕事をしてくれます。ストレスにまけない心と身体を手に入れることができるのです。口を笑う形にするだけでも効果があるそうです。緊張した時、イライラしてきた時、マスクの下でにっこり笑顔を作ってはいかがですか。