

ほっとステーション 2021 第1号 心の相談室だより

生徒のみなさんへ



今年度からメンタルサポーターとして来校している泉 美穂です。一年間どうぞよろしくお願いします。

休み時間や給食時に校舎を巡回して、皆さんとお話ししています。学校の事やそれ以外のことで不安や悩みがあって、一人で考えてもモヤモヤして誰かに話を聞いて欲しいと思っている時には、いつでも気軽に声を掛けてください。

※ 相談を希望する人は、担任の先生か菊池先生、または直接伝えてください。

「ほっとステーション 2021」では、疲れた心と体をリラックスするための、ちょっとした情報をお知らせしたいと思っています。自分の心と体に気を配り、健康的な毎日を過ごせるよう実践してみてくださいね。

今回は温度変化や気圧の影響、疲労や睡眠不足で乱れがちになる自律神経を整える方法です。

《自己紹介》

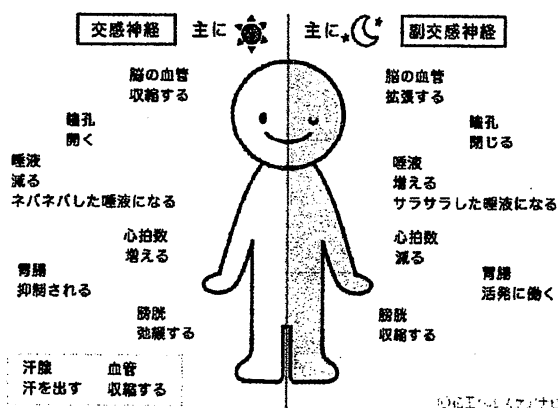
名前 泉 美穂
職種 メンタルサポーター
誕生日 12月15日 いて座
趣味 スポーツ(サイクリング、スキー) 料理、旅行

《勤務日》

火、金曜日 10:30~14:30

水曜日 9:30~13:30

「自律神経とは」



「1:2 (ワン・ツー) 呼吸法」

やり方はとても簡単。鼻から3~4秒ほど「すーっ」とゆっくり息を吸い、次に口をすぼめ6~8秒かけて「ふーっ」と、できるだけゆっくり長く息を吐き出すだけです。これを1日1回3分間行うだけで、副交感神経の働きが高まり、乱れた自律神経の働きを回復させる事が出来ます。

「カンタン! 腹式呼吸のやり方!」



ポイント! 上手にできない時は、寝転びながら行いましょう!

入浴法

副交感神経を整える場合には、39℃~40℃のお風呂に15分入ります。(最初の5分は肩までつかり、その後胸までつかり10分) 血流の流れがよくなり、緊張した筋肉もほぐれて安眠しやすくなります。(入浴後の水分補給も大切です) 熱めのお風呂が好きという人もいますが、41℃~43℃



のお風呂やシャワーは交感神経を刺激する効果があります。良いですが、夜寝る前にはお勧めしません。