令和６年２月１日
練馬区立大泉中学校
２月号　保健室

２月になりました。２月４日は「立春」といい、春の始まりとされる日です。
それでもまだまだ寒い日が続きます。毎日の健康管理をしっかり行い、風邪や感染症予防に努めましょう。
最近、**「マスクがないので、ください！」と保健室に来る人が多いです。**マスク着用は義務ではありませんが、何かあったときにすぐ対応できるように、マスクの替えを鞄に入れておいてくださいね。

後期保健委員会発表　正しい呼吸法

１月 29 日（月）の生徒朝礼の時間、保健委員会から**「心と体をリラックス　－呼吸でストレス解消－」**というテーマで、深呼吸が体にどんな影響を与えるのか発表がありました。
心と体はつながっています。心が元気でないと体も元気ではなくなってしまいます。反対に、体が元気でないと心も元気ではなくなってしまいます。そういう時は、ちゃんと息を吸って、ちゃんと息を吐くことも出来ていない状態のことが多いです。
心と体をリラックスさせ、正しい呼吸法を身につけられるように、スクールカウンセラーの高橋先生のお話を思い出して、ぜひ日常生活で実践してみましょう！

～呼吸の方法～

リラックスした状態で行うと効果的と言われています！

最初はリラックスしていない状態でやってみましょう。
1.肩を上にグーッと上げわざと緊張させてください。
2.その後ふーっと緩めます。

次はリラックスした状態でやってみましょう。
1.『1･2･3』でいっぱい吸い軽く止めます。
2.『5･6･7･8･9･10』で口から細く吐きます。

保健委員会のみなさんは、今回発表してくれたメンバーだけでなく準備の段階でも様々活躍してくれました。冬休み中にスライドを作成したり、放課後の時間を使って相談室にインタビューをしに行ったり…。そして発表当日は、急遽 meet での実施に変更になっても堂々と発表できました。
保健委員会のみなさん、よく頑張りました。
ありがとうございました！