

みにほけんしどう
ミニ保健指導♪

りらっくすほう
おてがるリラックス法

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう
練馬区立光が丘四季の香小学校

こころにきいてみよう。

これまでとちがう生活せいかつになったことで、なんだかイライラしたり、おこりいらいらっぽくなったり、不安ふあんな気持ちきもが大きおおくなっていませんか？それは悪いわることではありません。ストレスがたますったところの“正常せいじょうな反応はんのう”です。

しかし、ストレスがたますっているままだと、元げん気ができませんよね。自分じぶんは今いま、どんな状態じょうたいか、いつもと違ちがうところはなにか、自分で自分じぶんのこころじぶんにきいてみましょう。

今自分いまじぶんはこころの元げん気がないな、と思おもった人ひとは、次つぎのペーページジから紹しょう介かいしているリラりックらスくスす法ほうで、気きになるものをやってみてください。



リラックスほう リラックス法① ゆっくり深呼吸

しんこきゅう

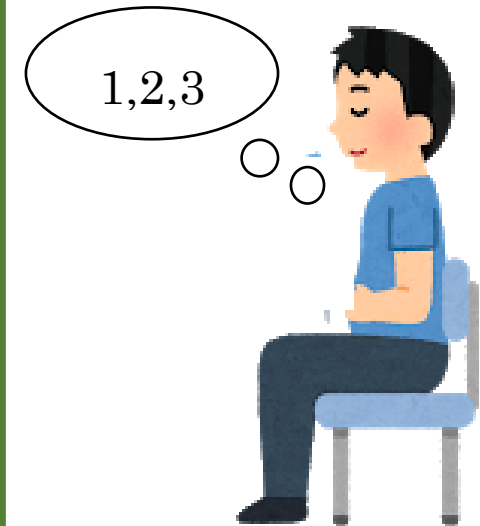


- ①目をとじて体の力をぬく。
②おへその下あたりに手を当ててゆっくりと息をはききる。

おなかのなかの空気を全部はききるイメージ



- ③はききっておなかがへこんだら、ゆっくりとしぜんに息をすう。(できるだけ鼻からすう)
おなかに空気をめいっぱい入れてふくらませるイメージ



- ④めいっぱい息をすいこんだら、3秒くらい息を止める。
①と同じようにはいていく。

3~5回くりかえす

りらくすほう えがお リラックス法② 笑顔をつくってみる

えがお
笑顔をつくってみてください。

め すこ は み
目を少しほそめて、歯を見せて、
くち うえ
口のはしっこを上へあげてみまし
よう。あら、ステキなえがお！

えがお からだ
ただ笑顔をつくるだけでも、体
のう なか しあわ かん ほ
(脳)の中に幸せを感じるホ
るもん で
ルモンが出てくるそうです。



リラックスほう リラックス法③

た お る け っ と
タオルケットにくるまったり、

せ ま は い
狭いところに入る

いら いら
イライラしたときにどうするかを
おうちのひとと決めておきましょう。
ふとん
布団にくるまる、せまいところに入る、
べらんだ しんこきゅう
ベランダで深呼吸するなど
じぶん いえ なか お つ ばしょ
自分が家の中で落ち着く場所を
さが
探してみてください。

いら いら ふとん
「イライラをすいとる布団」など、
なまえ つ
名前を付けてみてもおもしろいです。
なが じかん いっしょ かぞく じぶん
長い時間一緒にいる、家族と自分のた
め る つく
めにルールを作っておくとよいですね。

いら いら ふとん
イライラをすいとる布団



だいじ
大事なことは、^{じぶん}自分の^{かんじょう}感情をかくしたり
おさえこんだりしないことです。

がっこう ほーむ ペーじ いちばんした
学校のホームページの一番下にある「ほけんだより」のらんに、
「^{けんこう}こころの健康を^{たも}保つために(日本赤十字社)^{にほんせきじゅうじしゃ}」の^{りーふれっと}リーフレットを
のせてあります。^{あどばいす}いろいろなアドバイスがのっているので、ぜひ
よ
読んでみてください。

かんじ すこ むずか ひと いっしょ
(漢字が少し難しいのでおうちの人と一緒に
よ
読んでみてください。)

