



スクールカウンセラー便り No.5



令和4年7月12日（火）

今年は、とても早く夏がきましたね。気温と湿度が高いままで、体調を崩しやすくなっています。熱中症にならないように、十分に気を付けてください。



気がつかなくても体に疲れがたまりやすくなっています。昼間に眠気を感じたり、寝つきが悪くなったり、体のだるさを感じたりしていませんか。あるいは、イライラしやすかったり、気分が落ち

込んだり、息苦しさを感じたりしていませんか。心当たりがある人は、日々の天候の変化に合わせて、体を整えられていないのかもしれませんが。「体調の観察ポイント」で、チェックしてみましょう。

また、普段からストレスを抱えている人は、いっそう不調に陥りやすく回復にも時間がかかってしまいます。

体調の観察ポイント

- | | |
|---------------|------------|
| ✓寝むれない | ✓やる気がでない |
| ✓朝、なかなか起きられない | ✓イライラする |
| ✓食欲がない | ✓集中できない |
| ✓ごはんがおいしくない | ✓ソワソワする |
| ✓お腹の調子が悪い | ✓落ち着かない |
| ✓頭が痛い | ✓いつも不安 |
| ✓給食が食べづらい | ✓人にあたってしまう |
| ✓居心地がよくない | ✓キレル |
| ✓宿題が進まない | ✓出かけるのが怖い |
| ✓なにかと焦る | ✓しんどい |

体調を整えるポイント

- ✓早く寝る
- ✓いっぱい寝る
- ✓好きなものを食べる
- ✓朝、決まった時間に起きる
- ✓湯船につかる
- ✓好きなことをする
- ✓おしゃべりをする
- ✓深呼吸をする
- ✓読書をする
- ✓歌をうたう
- ✓友達と遊ぶ
- ✓いっぱい笑う
- ✓身体を動かす
- ✓音楽を聴く
- ✓散歩する
- ✓ストレッチをする
- ✓のんびりする
- ✓楽しいことをする
- ✓身体をぎゅー！ふわ～
- ✓たまには甘える



「体調を整えるポイント」を参考に、自分自身の体調を整えましょう。
3食きちんと摂って、夜ふかしせず、たっぷり寝て、体の疲れをとる
ようにしましょう。ぐっすり眠れるように体がリラックスする呼吸
法を紹介します。ストレス解消にも役立ちます。ぜひ試してください。

10秒呼吸法

10秒でできる
呼吸法が
おすすめです！

- ①姿勢をよくして、座る。
- ②心の中で、1, 2, 3と、
数えながら、お腹がふくらむように、
はなからいきをすう。
- ③ 4, 5と、数えながら、息を止める。
- ④ 6, 7, 8, 9, 10と、数えながら、お腹がへこむように、
口から息を吐く。
- ③「吸う」「止める」「吐く」という、10秒呼単位の吸を3分間行う。
- ④最後に、目を開いて、全身を伸ばす。

