



R6.1.9

あけましておめでとうございます。  
 今年も、よろしくお願ひいたします。  
 3年生は、いよいよ受験の季節となりました。  
 感染症やけがなど、なおいっそう、体調管理に  
 気を付けて過ごしてくださいね。  
 皆さんにとって、よい一年となりますように！



## モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

みんなの  
 ストレス解消法は？



🎤 頭がぼおつとしたら  
**散歩に行く**



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は**深呼吸**

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて  
**リフレッシュ**

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら  
**好きな音楽を聴きます**

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 **笑って息抜き**

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 猫背になっていませんか？

**寒**くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

～3.11 被災地視察研修に  
 参加して part 6～

大川小学校に行きました。川の側の小さな学校です。案内して下さるのは、当時中学校教師で遺族でもある佐藤さん。娘さんは当時6年生で、震災当日は中学校の制服を取りに行く楽しみな日だったそうです。

実際の子どもたちの避難した状況を追体験しました。校庭にたたずみ50分、逃げた先は裏山の崖の下。「なぜ？」が止まりませんでした。ここで、84名の児童と教師が津波にのみ込まれました。

現地の言葉

「そこで何があったのか。」

～ 現地で見聞してきたことを随時掲載していきます～

