

# ほけんだより

令和6年12月  
前工定時制保健室

12月12日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生方、PTA役員、職員、全日制的保健委員が参加し、学校全体の健康について話し合いが行われました。

全日制保健委員会では、「パワーナップイベント」を行い、その成果について発表しました。昼休み中に10分間の仮眠をとる(昼寝をする)といったイベントです。

定時制保健委員会では、「セルフケアで自律神経を整える ～心身のリラクゼーション～」をテーマに実践した活動について報告しました。本校のスクールカウンセラーである家住先生からご指導いただいた内容が中心で、簡単にできるものばかりです。日々の休憩時間や寝る前などに、ぜひお試しください。

## 1 深呼吸

- ① ゆっくり目を閉じ、3秒間かけて鼻から吸う。  
手をお腹に当てて、お腹をふくらませるよう意識する。
  - ② 口をすぼめ、3秒間かけてフーッと吐き出す。
  - ③ ①を6秒間かけて行う。
  - ④ ②を6秒間かけて行う。
- ※2分間以上、続けましょう。



## 2 タッピングタッチ…指の「はら」で、顔や体を、左右交互にトントンとタッチ



← 昨年、「こころの教育事業」で実践。スクールカウンセラー便りて全校に紹介していただきました。

両腕を胸の前でクロスして左右の肩をタッピングする方法(バタフライハグ:バタフライ=蝶)は、ネガティブな感情の軽減に効果があると言われています。



### 3 耳マッサージ…血行が良くなって自律神経が整う。 天気の変化で起こる不調をやわらげる。

- ①両手で両耳を軽くつまみ、  
上に引っ張って5秒間キープ→戻す、  
横(外)に引っ張って5秒間キープ→戻す、  
下に引っ張って5秒間キープ→戻す。
- ②つまんだまま、前から後ろへ、ゆっくり5回まわす。
- ③耳を上下に折り曲げ、5秒間キープ。
- ④手のひらで耳全体をおおい、前から後ろへ、5回まわす。



#### 1~3を行った後、車や自転車の運転をする場合などは、消去動作で切り替えて



- ①両足を肩幅くらいに開いて立つ。
- ②両手を上に向けて身体を思いきり伸ばす。
- ③一気に力を抜き、ストンと腕をおろす。

★寝る前にリラクゼーションを行う場合は、切り替える必要はありません。

### 4 首のホットパック…血行が良くなる。体があたたまって心もリラックス。

- ①タオルをぬらして軽くしぼり、電子レンジで  
1~2分あたためる。  
(※加熱時間はタオルの大きさに調整してください。)
- ②温度に注意し、タオルを首にあてる。

学校医の先生より、「首の後ろだけでなく、ひとまわり温めると効果up」とのアドバイスをいただきました。普段からマフラーやネックウォーマーなどを活用するといいですね!



生活リズムの乱れやストレスがあると、自律神経のバランスがくずれ、体や心の不調が起こりやすくなります。自律神経を乱さないようにするには、規則正しい生活習慣はもちろん、日々のストレスをためこまないことも大切です。

「深呼吸」・「タッピングタッチ」・「耳マッサージ」は、ストレスを軽減し、自律神経を整える効果があるといわれています。道具も必要なく、いつでもどこでも、自分次第で実践できます。不調を感じている人は、ぜひ試してみてください。

リラックスする方法は、音楽を聴く、好きな香りをかぐ、温泉に入る、など、人それぞれ。自分なりの方法で心と体を休ませてあげましょう ☺



≪参考文献≫

長沼 睦雄 10代のための疲れた体がラクになる本  
佐藤 純 「天気が悪いと調子が悪い」を自分で治す本  
渡辺 正樹 疲れたから休みます。と言えないあなたへ

誠文堂新光社  
アスコム  
主婦の友社