

さわやか相談室 だより

上尾市立西中学校さわやか相談室

令和4年度 第5号

さわやか相談員 くりはら めぐみ
栗原 恵

TEL : 048-781-3023

〇●卒業おめでとうございます●〇

暦では春になり、花粉が飛散する季節になってきました。今年の飛散量はとても多く、目が痒くなってしまったり、鼻水・くしゃみ・鼻づまりがひどくなったりすると…それが原因で、集中することが出来なくなることもあります。いつもと違う、と感じたり思ったりしたら、まずは健康状態から診ていただくと良いかと思えます。一つひとつ原因と思われるものから、改善・見直し・治療していけるようにしていきましょう。

4月からの新生活を、相談室から応援しています！フレイフレーみんな！！

10秒呼吸法

- ① 静かに目を閉じます。
- ② 1, 2, 3, と心の中で数えながら、鼻から息を吸って、4で息を止めます。
- ③ 「フゥ～」と細かく、長～く 5～10で息を吐きます。

これを数回繰り返してみましょう。

そうすると…

気持ちが落ち着いてきます！

不安な時や緊張する場面で、試してみてもいいかがでしょうか。



卒業式や入学式のときには、緊張したり不安になったりします。強い緊張感は、血行を悪くすることもありますので、手足が冷えてしまうことも。呼吸法や手足の指をグーパーと繰り返すと、解消できるかもしれませんね。



スクールカウンセラーの 面談予約は、今年度終了いたしました。



今年度のご利用、ありがとうございました。

また、来年度も「さわやか相談室だより」で日程をお知らせいたしますので、ぜひご利用いただけたらと思います。