

保健委員会コーナー  
クラスで一緒にやってみよう!

## しっかり呼吸してますか？

「緊張してる」「疲れてる」など、人はストレスを抱えると、背筋がまろくなって、呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなるとからだに酸素が足りなくなってしまう酸欠状態に…。頭痛やだるさ、イライラなど様々な症状を引き起こします。

### やってみよう！

- ①おへその辺りに両手を当て、目を閉じリラックスした姿勢で行う。
- ②1、2、3とお腹を膨らませるイメージで鼻からゆっくりと息を吸って、4でピタッと止める。
- ③5、6、7、8でお腹をへこませながら鼻からゆっくりと息を吐く。

#### <ポイント>

- ・先に口から息を吐いた状態でスタートしよう。
- ・吐き出すときに嫌なことや気持ちも吐き出すイメージで。
- ・無理はせずに心地よいペースで。



## 最近の保健室…

先日スクールサポーターの服部先生から「最近、校内でよくあいさつをしてくれたり、お礼を言われることが多くなってとてもうれしいです♪」とお話を聞きました。前回配布した保健だよりで「スクールサポーターの先生」について知った人も多いのかなと思います。みなさんが感謝の気持ちを伝えていて聞いて、保健室ではうれしい気持ちになりました!ありがとう♡♡♡

気持ちは言葉にしないと伝わらないものです。「こう思っていた」「こうしたかった」、自分の気持ちは言葉にして相手に伝えましょう。しかし1度出した言葉は取り消しできません。相手のことを考えて、思いやりを忘れずに。

2枚の絵を見くらべて

## 7つのまちがいをさがそう!!



左奥の女子の腕/左奥の男子のジヤージの肩/一番右の石けん液容器/左手前の男子の制服のポケットの教/中央手前の女子のスカート/右奥の男子の制服のポケット

## 新 保健委員長・副委員長が決まりました!

保健委員長:仲道 崇太さん(2年)  
副委員長:的野 美南さん(2年) 櫛野 孝拓さん(1年)です。

保健委員長を務めることになりました。仲道崇太です。また、コロナウイルスの影響もあります。様々な活動を通して、誰もが安心して元気に過ごせる学校をつくりたいです。そのために、何事にも全力で取り組み、日々、成長していきます。1年間よろしくお願ひします。



春日野中学校にいる全校生徒の皆さんが、安心して楽しい学校生活を送れるような取り組みをしていきたいと思っているので、積極的に参加していただくと嬉しいです! 保健副委員長 的野美南

保健副委員長になりました。1年4組の櫛野 孝拓です。最初は失敗する事や分からない事があると思いますが、一生懸命やってみるのでよろしくお願いします。

