

せせらぎ

神戸第一高等学校
スクールカウンセラー通信
2020年9.10月/2号
武藤・大西

夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年は新型コロナウイルスの感染拡大や猛暑のため心身に負担の大きい夏休みでした。ウイルスや暑さに負けない体づくりには睡眠が大切です。いろいろなことを考えて寝つきが悪くなってしまった時、心身をリラックスさせる方法が役に立ちます。

筋リラクゼーション法

～眠れない時のためにためしてみよう～

- ① 布団に寝た姿勢で、両手をぎゅっと握り、つま先は天井に向けてかかとを押し出すように両足首を曲げ、背中にも力を入れて腰を少し持ち上げる。顔もぎゅっと力を入れる(5秒)。
- ② 体も顔もふわーと力を抜く。一気に力を抜くことで開放感やリラックス感を得て眠りやすくなります。

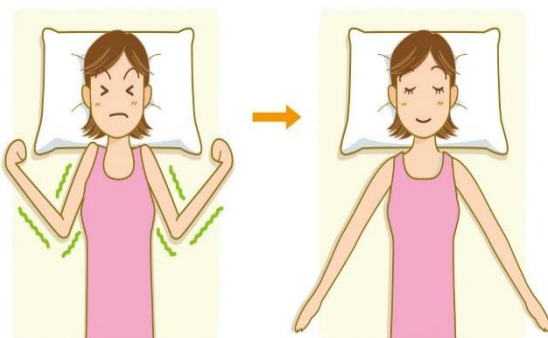


イラスト:快眠タイムズより

相談室の開室日・利用方法

基本的に予約制、1回50分です。今年度は金曜日を中心に開室しています。ご利用希望の際は下記の用紙を保健室に提出するか、伝えやすい先生に連絡して下さい。保護者の皆様もお待ちしています。

9月・10月の相談日
9月・・・4日、11日、18日、25日
10月・・・2日、9日、16日、23日、30日

.....きりとり.....

スクールカウンセラー相談申込書

年 組 番 氏名()本人・保護者

希望日時 月 日 ()

提出は保健室まで