令和4年11月
港区立港南中学校
校長　佐々木　希久子
“こころ”　のサポーター

こころ”のサポーターだより

皆さん、こんにちは。２学期もあと２か月あまりとなりました。３年生の皆さんは受験勉強で疲れを感じるかもしれません。１・２年生もストレスやイライラを感じる日があるかもしれません。そんな時は下記の方法でリラックスしてみてください。

①作り笑いをする:　鏡の前でつくり笑いをし、口角を上げることで脳が「笑顔＝幸せ」と錯覚し、ストレスが軽減し、やる気が出てきます。
②大声を出す:　自律神経失調症の治療法としても推奨されています。大きな声でたまっている不満を叫んだり、テンションが上がる歌、叫ぶ歌を歌いましょう。
③噛む:　ガムやタブレット、グミを噛むことでリラックス効果があり、脳が活性化され、ストレスが減少します。
④植物を眺める:　緑の植物を眺めることでリラックス効果が得られ、気持ちを落ち着かせてくれます。
⑤温かい飲み物を飲む:　５０～６０度の温かい飲み物は胃腸が安心感を覚えリラックス状態になります。ハーブティーがオススメです。
⑥首や肩の筋肉を動かす:　ストレスが溜まると筋肉が固まるので意識的に動かしましょう。椅子に座った状態で首を上下左右にゆっくりと１０回ほど回す。次に肩を思いきり上にあげた後に、力を抜いてストンと下に落としてください。
⑦深呼吸をする:　大きく鼻から息を吸って、ゆっくりと口から吐いてください。吸った酸素が体内に行きわたり、体がリフレッシュします。
⑧チョコレートをかじる:　チョコに含まれるカカオポリフェノールはストレスホルモンを抑制し、テオプロミンは幸福物質のセロトニンを分泌します。
⑨遠くを見る、目をとじる:　パソコンや手元、教科書を近くで見続けていると脳と目が疲れ、自律神経が乱れやすくなります。そこで自分の視界から１m 以上先を眺めましょう。また、数分から１０分くらい目をとじることもオススメです。寝なくても目を閉じるだけで、目や脳の休養になり、疲労感が減少します。

★　困っていることや聞いてほしいお話しがあれば、気軽にお声がけくださいね。

“こころ”のサポーターの部屋ご案内

場所:　港南中学校校舎　2階（職員室後方ドアの前）
開いている曜日:　火曜日・木曜日

困っていること、悩んでいることがあったら、一緒に考えていきましょう。

保護者の皆さまへ
お子さんに対する心配事や登校しぶりなどでお悩みがあれば
ご家族だけで抱え込まず、気軽にご連絡をください。

電話での相談も受け付けています（火曜日・木曜日）

★ご予約は下記に★
職員室代表電話番号:03-3471-0238（副校長、学年担当）
“こころ”のサポーター直通電話番号:03-5462-9100（火・木）
※“こころ”のサポーター以外の者が出る場合がありますが、
ご容赦ください。すぐにお継ぎいたします。