

# そうだんしつだより

にかいどうしょうがっこう  
二階堂 小学校  
1月号  
スクールカウンセラー

あけましておめでとうございます。スクールカウンセラーのすさのです。今年もよろしくお願ひします。

2025年はへび年です。漢字では「巳年」と書きます。「巳」という字は「み」とも読みます。巳(み)と実(み)を掛けて「実を結ぶ」年と言われたりもします。



皆さんは、今年1年、どんなことを頑張りたいですか。勉強や習い事を頑張ろうと決めた人もおはいす。何かに集中して取り組んでいるとき、ふと気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていたという経験はありませんか。

そこで今回は・・・



呼吸について考えよう！

呼吸が浅くなると、吸った空気をしっかり肺に届けられていない状態になります。吸い込む空気の量が少ないと、その中にある酸素の量も少ないということになります。浅い呼吸を続けると、十分な量の酸素を全身に届けることができなくなります。その結果、「酸欠状態」に陥ってしまうのです。

ここで自分の呼吸のチェックをしてみましょう。呼吸が浅くなっている人は、次のような項目が当てはまります。

- ① 気づくと口で呼吸をしていることがある
- ② 口やのどが乾きやすい
- ③ スマホを見るときに前かがみの姿勢になることが多い
- ④ 手足が冷えている
- ⑤ 肩こりや頭痛がある
- ⑥ 居眠りをすることがある



- ⑦ よくストレスを感じる
- ⑧ 緊張する場面が多い
- ⑨ 運動したらすぐ疲れる
- ⑩ 朝、すっきり起きられない



皆さんは思い当たる項目がいくつありましたか。当てはまるところが多ければ多いほど、日常的に浅い呼吸を行なっている可能性は高くなります。

呼吸が浅くなると、疲れやすくなり、免疫力が下がると言われています。普段から自分の呼吸について意識してみましょう。もし呼吸が浅くなっているな、ちょっと息を止めてしまっていたなと感じたときはこれ！

### 腹式呼吸のコツ

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ② 吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く

心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと気持ちもすっきりしますよ。

寒い季節は、気持ちが落ち込みやすい時期です。しんどい気持ちが続くという人は、話することで気分が晴れることもあります。先生やお友達以外の人とお話したいな、と思ったときはぜひスクールカウンセラーに相談してくださいね。

### 保護者の皆様

お子さんのことで気になっていることや、かわり方で困っていること、「ちょっと話を聞いて欲しい」といったときなど、遠慮なくご利用いただければ幸いです。

3学期の相談日は・・・

1月21日 2月12日 3月4日

☆スクールカウンセラー不在の場合は、学級担任または教育相談担当の先生までご連絡ください。