



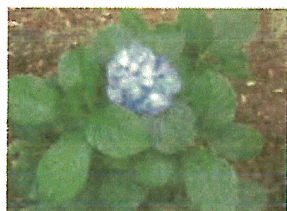
東北小だより

開校56年目

新座市北野3-1-1 Tel 048-471-2022
HP <https://e-tohoku-c-niiza.edumap.jp/>

～学校教育目標～
なかよく元気な子
よく考える子
すすんで働く子

令和6年度6月号
全児童数 819名



『深呼吸』を心がけて

～ 笑顔いっぱい 歌声響く 東北小学校 ～

校長 斉藤 直之

6月に入りました。

雨が多い季節となります。子供たちも外で活動することができなくなることから、落ち着かなくなるのがこの時期となります。

そこで、先日、全校朝会で『深呼吸』の話をしました。朝会では子供たちに例を用いて話をしましたが、ご家庭でも意識していただければと思い、ここで書かせていただきます。

当たり前のことですが、深呼吸とは、「ゆっくり大きく息を吸う行為」を言います。深呼吸をすることで、「気持ちを落ち着かせることができる」のは、一般的に知られていることと思います。

深呼吸は、自律神経に関わっており、自律神経のバランスが整うことで、気持ちを落ち着かせることができますようになります。自律神経のバランスが乱れると、交感神経や副交感神経の働きが損なわれて、イライラしたり、眠れなくなったり、太りやすくなるなど、心身の不調に陥ってしまいます。この自律神経のバランスは、深呼吸によって整えることができます。深呼吸をすることで自律神経が整い、副交感神経が優位になるからです。

そして、副交感神経が優位になると、い

ろいろな効果を得ることができます。

まずは、「リラックス効果」を得られます。深呼吸は自律神経を整えて副交感神経が優位になるため、緊張や興奮が和らぎ、リラックスできます。

次に、ストレス解消にもつながります。これは、深呼吸で副交感神経が優位になり、緊張を和らげ、リラックスすることでストレス状態が落ち着いていくからです。

また、集中力アップにもつながります。深呼吸で脳に十分な酸素を行き渡らせて、血行を良くすることができるからです。血行が良くなることで余計な緊張やストレスを緩和し、集中力を高めることができます。

さらに、酸素を多く取り込むことで、疲れがとれますので、疲れたときには深呼吸を行うことが有効な手段となります。

こうしてみると、深呼吸には、様々な効果があることがよくわかります。

この時期だからこそ、『深呼吸』を合言葉に、子供たちのやる気を引き出したり、リラックスさせたりし、落ち着いた学校生活を推進してまいります。

ご家庭でも、お子様に落ち着かない様子が見られたら、『深呼吸』と声かけをしていただければ幸いです。