

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ昼間は気温が高い日が続くようです。長い休みが終わり、生活が切り替わるこの時期は、大人も子供も心身の調子を崩しやすくなります。充実した2学期にできるように、少しずつペースを取り戻していきましょう。



今すぐ使える！おすすめリラックス法



夏休み明けのスタートを上手に切って、

1年の中で最も長い2学期を有意義に過ごしましょう。

～朝～

○背筋を伸ばしてストレッチ！

姿勢をよくするだけで、ストレスホルモンが減少し、ストレスに対する抵抗力を高めることができますといわれています。

→朝以外にも疲労を感じたときに使えるリラックス方法です。

～昼～

○冷たいタオルで顔を拭こう！

少しずつ疲れやストレスが溜まってくるこの時間帯。「目を閉じる＋冷たいタオルで顔を拭く」が覚醒度を速やかに向上させてくれるそうです。

→「手を洗う」・「顔を洗う」なども気軽にできる効果的な方法です。

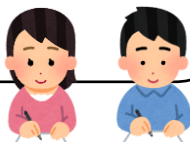


～夜～

○不安を書き出そう！

自律神経の乱れなどから不安になりやすいとされる時間帯です。あえてその不安を紙に書き出すことでパフォーマンス向上につながるといわれています。

→不安なことを考えすぎないようにすると、ワーキングメモリの向上にもつながるようです。



～寝る前～

○十分な睡眠時間をとろう！

睡眠不足は、身体の調子だけでなく心の調子も不安定になってしまうといわれています。

→お風呂に入る時間、就寝時間などを決め、規則的な生活を心掛けましょう。



あおば教室の指導について

☆2学期の指導期間は、9月9日（月）～12月20日（金）です。

※振替休日等により、指導回数の少ない月曜日は学期初めや学期終わりに振り替えて指導を行うことがあります。その際は連絡帳等でお知らせいたしますので、ご確認ください。

☆1～5年生の保護者面談の日程調整を進めています。手紙又は電話にて保護者の皆様に相談させていただきます。よろしくお願いいたします。

参考：堀田秀吾「図解ストレス解消大全」