

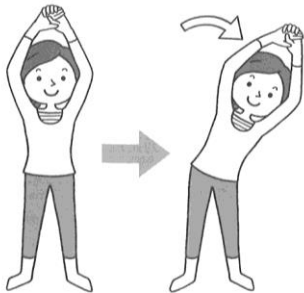
前期末考査後も終わり、様々な疲れが出て来ている人も多いと思います。また、秋雨前線の影響により気圧の変化が大きく、体調が崩れやすくなる時期でもあります。生活リズムが戻らずにいる人は、朝起きる時間や寝る時間を固定して規則正しい生活を心がけましょう。

自律神経を整えるストレッチ

ストレッチを行うと、筋肉の緊張がほぐれ、血流がよくなり、自律神経のバランスが整います。ただし、体の局所だけでなく体全体で行うことが重要です。

小林弘幸（順天堂大学医学部教授、日本体育協会公認スポーツドクター）

1 手の先を持って体側を伸ばす



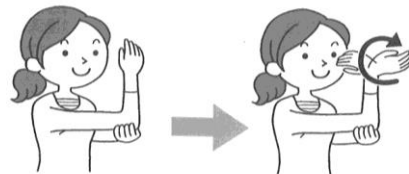
- ①両足を肩幅に開いて、まっすぐに立つ。
- ②両腕をあげて、右手のなるべく先を左手でつかむ。
- ③そのまま右の体側を伸ばすように右手を左手でひっぱり、ゆっくりと息を吐きながら、上体をできるだけ左に倒す。
- ④息を吸いながら上体を戻し、つかむ手を反対にかえ、反対側も同様に。

2 手の先を持って横に伸ばす



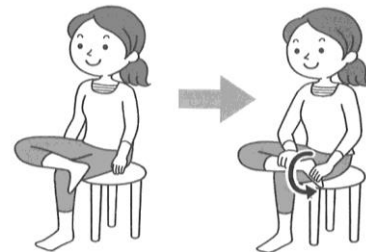
- ①両足を肩幅に開いて、まっすぐに立つ。
- ②両腕を前に伸ばし、右手の先を左手でつかむ。
- ③息を吐きながら右腕を左手でできるだけ左側にひっぱる。
- ④つかむ手を反対にかえ、反対側も同様に。

3 肘を固定して手首を回す（肩甲骨の運動）



- ①立っても座ってもOK。背筋を伸ばし、右腕を前に出し、肘を手首が上になるように直角に曲げる。左手は右肘に添えて固定する。
- ②そのままの状態、右手首をグルグルと回す。
- ③腕を反対にかえ、反対側も同様に。

4 反対側のひざの上で足首を回す（股関節の運動）



- ①椅子に腰かけ、両ひざが直角に曲がるように座る。
- ②右足首を左ひざの上に軽くのせる。
- ③その状態で右の足首をグルグルと回す。
- ④足を反対にかえ、反対側も同様に。

裏面も参考にしてくね

9月のスクールカウンセラー来校日

22日(水) 10:00～16:45

*知らない人のほうが話しやすい場合

・24時間子供 SOSダイヤル

0120-0-7810 (無料)

メール：fureai@pref.iwate.jp

・チャイルドライン

0120-99-7777 (無料) 16-21時

悩みは、言葉にした瞬間、小さくなる

- ◇ 相談は原則予約制ですが、予約が入っていない場合は、当日の申込みでも対応いたします。
- ◇ 相談を希望する場合は、担任または教育相談部（村川）に申し込んでください。
- ◇ 保護者の方からのご相談も受け付けますの必要に応じてご利用ください。

