

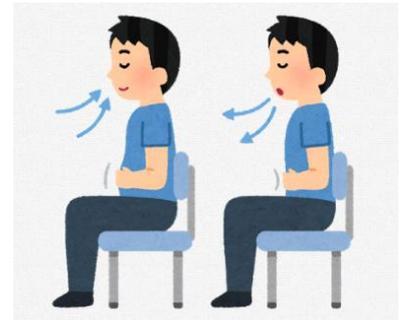
夏季休業明け 児童観察のお願い

残暑の厳しい季節となりました。夏季休業が明けて、子どもたちの元気な声が芹が谷小学校に戻ってきました。しかし、これまでとは大きく状況が異なる学校再開でもあります。

本校においても、この状況下で子どもたちへかかるストレスを心配しています。担任だけでなく、学校長や児童支援専任、養護教諭など学校全体で、子どもたちの様子を見取り、安心安全に登校できる学校を目指しています。今回は、学校で取り組んだリラクセス法を保護者の方にも知っていただき、ご家庭でのお子さんの見取りに役立てていただきたいと思います、「児童観察のお願い」を配付しました。ぜひ家庭でも取り組んでいただき、子どもたちの安心安全につなげていただければ幸いです。また、裏面には、子どもたちの相談ダイヤルを記載しています。ご活用ください。

何度もやってみよう！こきゅう法

- ① 静かに目を閉じて、手をおなかにあてる
- ② 大きく鼻から息を吸う（1・2・3）
- ③ 息を止める（1・2）
- ④ 口からゆっくり長くはく（1・2・3・4・5）」



覚えているかな？筋しかん法

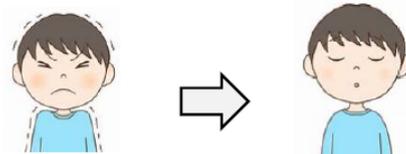
『瞬間リラックス』

日常的に取り組むことで、いざという時（緊張した時等）自分で使えるようになります。

腕を下げたまま、両手をギュッと握る。
(5秒間)
手をゆっくり広げて力を抜く。(10秒間)

手を握り、腕をまげてギュッと力を入れる。
(5秒間)
ゆっくり力を抜いて腕を下す。(10秒間)

目や口に力を入れて顔をギュッとすぼめる。
(5秒間)
ゆっくり力を抜いてポカーンとする。
(10秒間)



両肩を耳の方にグーっと持ち上げる。
(5秒間)
ゆっくり力を抜いてストーンと方を下ろす。
(10秒間)

顔を含む全身にギュッと力を入れる。
(5秒間)
ゆっくり力を抜いてだらーんとする。
(10秒間)