

「まいにち笑顔 みんなが笑顔」

こころとあたまの深呼吸



先週で七小体育の日が終わりました。もう疲れは取れましたでしょうか。2学期は大きな行事が続きますが、今度はちょうど1か月後の11月21日、22日に芸術祭があります。今日から、気持ちを切り替えていきたいと思います。

気持ちを切り替えるために、ここで深呼吸をしてみたいと思います。ラジオ体操の最後に深呼吸をしたりしますが、深呼吸の正しい方法を知っていますか。

- ①座ったままでいいので、背筋をピンと伸ばしましょう。
- ②お腹を膨らませるように、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。
- ③今度はお腹がへこむように、吸った時の倍くらいの時間をかけてゆっくりと口から吐きます。お腹の息を全部吐き切りましょう。
- ④これを3回ほど繰り返します。

さて、今みんなで深呼吸をしました。深呼吸をするといろいろといい効果があると言われています。

一つ目は、頭に酸素が十分に行き渡ることによってスッキリとし、考える力や集中力が増すと言われています。授業中に「疲れたな」とか、「よく分からない」となった時に、深呼吸を試してみるのもいいかもしれませんね。

二つ目は、体中に酸素が行くことによって体の疲れが取れやすくなったり、お腹を使った呼吸をすることで、お腹の中の調子が良くなったりします。運動をした後や、お腹の調子がよくない時など、深呼吸を試みてください。

三つめは、自律神経といって、自分の体をコントロールしている神経が整うことで、ストレスが和らいだり、気持ちをリラックスさせてくれたりします。イライラしたときや、眠れない夜などに、ゆっくりと深呼吸するといいいですね。

鼻から深く息を吸って、口からゆっくりと吐き出す深呼吸ですが、頭・体・心を整える効果があるのです。

さて、話は変わりますが、今日から来週金曜日まで七小の読書週間です。実は、全国的にも10月27日から11月9日までが読書週間となっています。この読書週間では、毎年、標語やイラストの募集が行われますが、今年選ばれた標語とイラストでつくられたポスターがこちらになります。標語は「こころとあたまの、深呼吸」です。

疲れた時、イライラした時、眠れない夜など、本のページをめくってみるのも、深呼吸をするのと同じ効果がありそうです。「読書の秋」を楽しんでいきましょう。