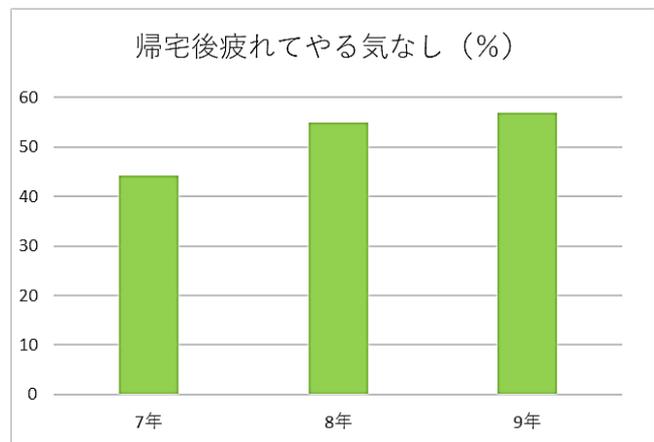
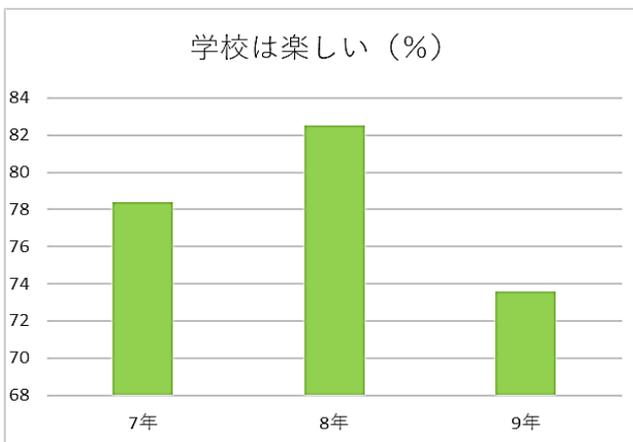


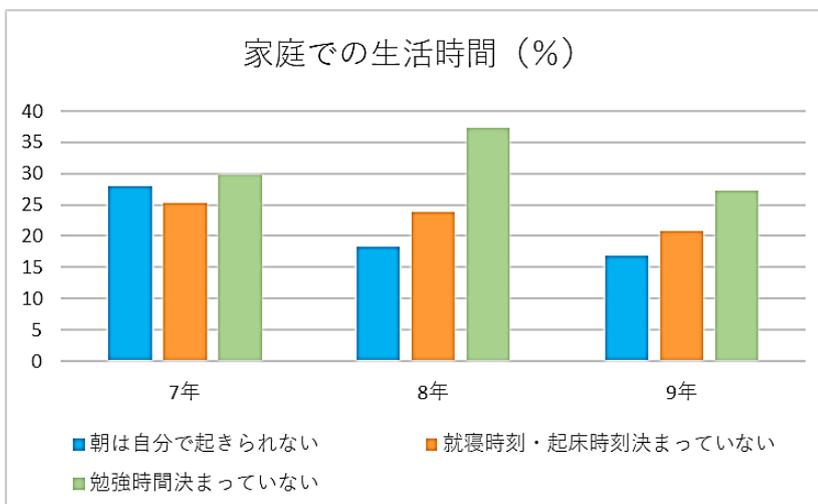
GW が終わり、いよいよ学校生活が本格的にスタートします。今月末には体育大会があります。昨年に続き、かぶと塚公園グラウンドで開催されます。また練習は、加茂グラウンドへ移動して行います。特に7年生は、慣れない中学校生活で体力的にも心配な面がありますが、睡眠・食事など規則正しい生活を心がけて取り組めるよう、御家庭でも御配慮ください。

心とからだのストレスチェック結果から 帰宅後の生活時間を見直してみよう

4月末に「心とからだのストレスチェック」を行いました。新校舎への移転や小学生との共同生活で心身への影響がどれだけあるのか、また就寝・起床時間や朝食摂取などの生活面のチェックも行いました。主な結果を報告します。



全体の78%が「学校は楽しい」と回答しました。一方で、51.9%の生徒が「帰宅後疲れてやる気がない」と回答しています。4月は新年度がスタートして、7年生から9年生まで、慣れない学校生活に疲れてしまっていたようです。自由記述の中に、「GWで休みたい」という声がたくさんありました。ゆっくり休めたでしょうか。



帰宅後、家庭での過ごし方については、学年でばらつきはあるものの、22%の生徒が、就寝・起床時間や勉強時間が決まっていないと回答していました。「就寝・起床時間が決まっている」生徒は、「勉強時間も決まっている」「朝の登校のつらさもない」という結果でした。

GWも終わったので、帰宅後の生活時間について、今一度考えてみたいですね。

眠れないときには



眠りのためのリラックス

「なかなか眠れないとき」試してみましょう。

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。「一度からだに力を入れて、そのあと力をぬく」それだけです。

- ◎両手首：両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首をそらすように軽く曲げます。
はい、力をぬいて・・・
- ◎両足首：次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。・・・はい、力をぬいて、ストン・・・
- ◎肩と背中：次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。
肩・背中に力を入れて。・・・はい、力をぬいて、ストン・・・
- ◎腰とおしり：次は、腰とおしりです。おしりを持ち上げて、腰とおしりに力を入れます。
手や足に力が入っていませんか？・・・はい、力をぬいて、ストン・・・
- ◎顔：最後は顔です。目をギュッと閉じて、口をギュッとつぶって。・・・はい、力をぬきます・・・

試してみましょう。 順番に力を入れて → 全身の力をぬいていきます

順番に力を入れていきましょう。

①手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩をあげて肩を開き、おしりを持ち上げて、最後は顔です。ギュッと目を閉じて、からだ全部がカチンコチンです。

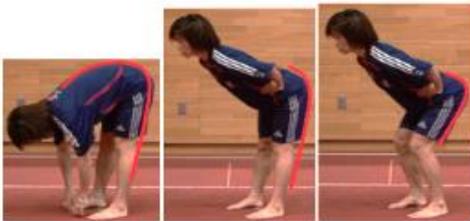
②では、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全身の力をぬいていきます。

・・・手・肩・おしり・足・顔、全部の力がぬけましたか？

富永良喜（2014）月刊学校教育相談 28（7）4-7

体育大会 けがを予防しよう 練習前には必ずストレッチをしましょう！

ももうらのストレッチ



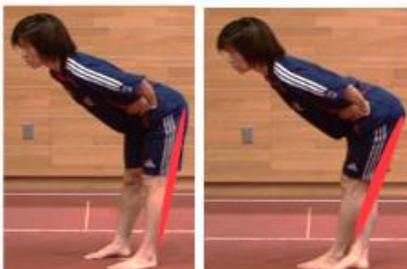
もも前面のストレッチ



体側部のストレッチ



ももうらのストレッチ



ふくらはぎストレッチ



内転筋群ストレッチ

