NO.9

羽曳野市立高鷲南中学校
令和７年１月１０日

明けましておめでとうございます。令和７年がスタートしました。冬休みはゆっくり過ごすことはできましたか？

ついに始まった３学期、１月（行く）・２月（逃げる）・３月（去る）と言われるほど、あっという間に過ぎていきます。新年、いいスタートが切れるよう生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！

１月の予定

１月２８日（火）　　宿泊前健康診断（２年生）　１３時１０分～

※学校での健康診断を体調不良等で欠席された場合は、２月５日までに各ご家庭から病院へ受診していただくことになりますのでご了承ください。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

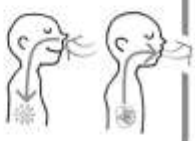
勉強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？　ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。

腹式呼吸のコツ

①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める

②吸ったときの２倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。