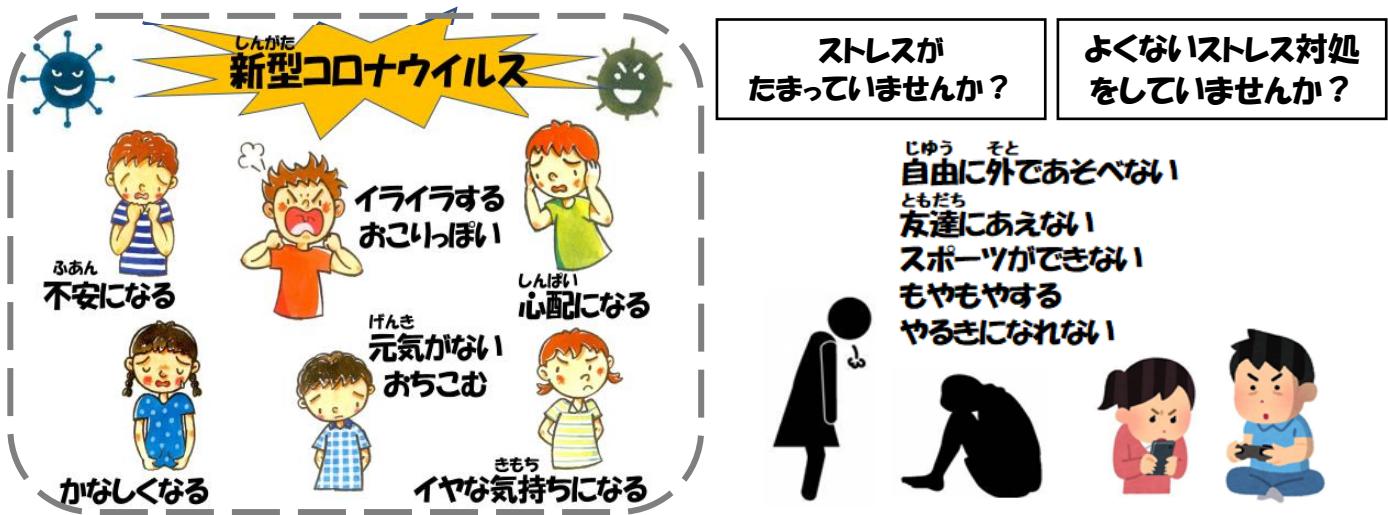


スクールカウンセラーだより

おうちでできるストレス対処法 ~親子で楽しくからだを動かしましょう~



①不安になったり、おちこんだりするのは、自然な反応です。でも、不安になりすぎないように気をつけましょう。

気持ちがしんどくなるようなニュースやテレビ、ネットはみすぎないようにしましょう。

②規則正しい生活をして、ウイルスに対する免疫力を高めておきましょう。

十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をしましょう。ゲームをやりすぎたり、動画をみすぎたりするのは健康によくないです。

③適度な運動をして、からだとこころの健康に努めましょう。

家の中でできる運動を工夫しましょう。からだを動かすと気分がスッキリして、健康によいです。

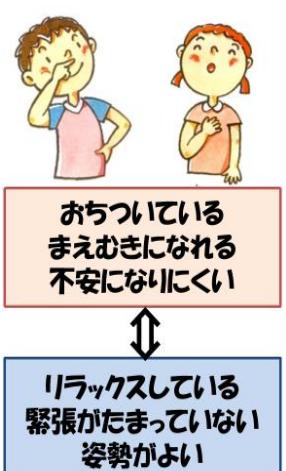
④つらい体験をのりこえることで、人間は成長することができます。

家族や友達、まわりの人と一緒にストレスをのりこえる工夫をして、その努力をおたがいにほめあって、プラスのエネルギーにしましょう。



ストレスがたまると
からだに緊張がたまって、動かしにくくなり
姿勢もわるくなり、よくないクセがついてしまいます

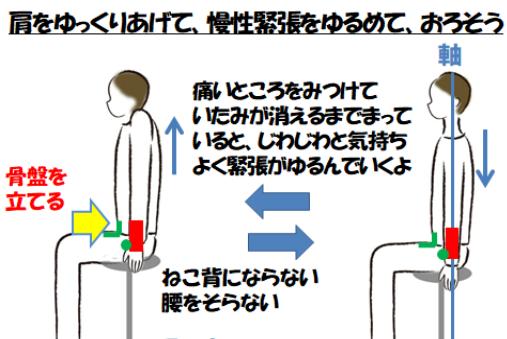
緊張をゆるめて、姿勢をよくしましょう
からだをうまく動かせるようになると
ストレスをためこみにくい、よいクセが身につきます



肩こり、腰痛、首こりもなおります

しせい うご かた ひと ただ いち うご ほう しょう
**姿勢、からだの動かし方には、その人のクセがあらわれています
 正しい位置で、じょうずに動かせた方が、省エネでうまくいきます**

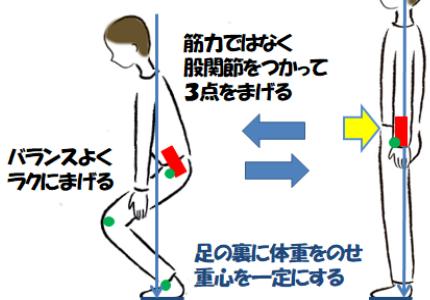
ストレスをためない
 クセをつけましょう



かた ちから はい
**イライラすると、肩に力が入ります
 肩の力をゆるめましょう**

じょうはんしん うご かた あ いた き
・上半身を動かさず、肩だけを上げ、痛いところが消えるまでまち、ゆっくり下ろします。(緊張をゆるめると、気持ちいいゆるみ感があります)

**股関節、ひざ、足首を同時にまげて
 軸をつくっておきあがこう**



ふあん
不安になると、からだがフワフワして

ふあんてい
あしもとが不安定になります

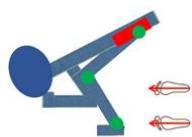
あしうら
足裏でしっかりふみしめましょう

肩をストンと下ろして
 お尻にドスンと
 重みがきたら正解!
 きもちいい~

こかんせつ
・股関節でおりまげます
 こかんせつ あしくび
**・ひざ・股関節・足首を
 バランスよくまげます**
・うまくまげるとラクにできます

まいにち びょう こかんせつ
はっけよいのかまえを毎日30秒しましよう (股関節をうまくつかう)

たいかん しせい
体幹がきたえられて、姿勢がよくなって、スポーツもうまくなります



こかんせつ してん
・股関節を支点にして、お尻を上げたり下げたりします
 あしうら たいじゅう こかんせつ あしきび
**・足裏に体重をのせて、股関節・ひざ・足首をうまく使うと
 ラクにできます**

しせい まえむ ちから
姿勢がよくなると、前向きになって、がんばる力になります

足がまっすぐ、長くなったみたい~
 きもちいい~

かかとで尻をたたくよ
 うに、ストンと力をぬ
 くと、気持ちいいゆる
 み感ができます



こし ゆか
・腰がうかないように床におしつけます



しり
・尻がうかないようにします



こかんせつ あしきび あしさき
・股関節・ひざ・足首・足先を



まっすぐにして、動かします



こかんせつ してん
・股関節を支点にして



ひざをまげ、足をもちあげます

肩に力をいれない
 腰をそらない
 軸をたもって
 ゆっくり動かします

片足ずつ実施すると
 変化や左右の差が
 わかります

自分で自分の
 足のゆがみを
 修正しながら
 ゆっくり動かします

上むきにねこりびます

ただ いち うご
**からだを正しい位置で、動かすコツを
 身につけましょう(省エネ)**

