



令和3年度

横浜市立生麦小学校

学校だより

横浜市鶴見区生麦4-15-1 学校長 沼田 留美子
<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/namamugi/>



霜月(11月)

深呼吸のすすめ

副校長 川又 宏之

今年^{ことし}は、9月下旬^{がつげいじゆん}から10月上旬^{がつじようじゆん}にかけて気温^{きおん}が高く、夏^{なつ}が長く続^{なが}いているように感じ^{つづ}ました。冷房^{かん}を使う^{れいぼう}期間^{きかん}が例年^{れいねん}より長^{なが}くなり、その影響^{えいきよう}で体調^{たいちよう}をくずした人^{ひと}もいるようです。11月^{がつ}は昼^{ひる}の日照時間^{にっしやうじかん}は短^{みじか}くなりますが、晴^はれの日^ひが多^{おほ}くなります。できるだけ外^{そと}の空気^{くうき}を吸^すって体^{からだ}を動^{うご}かし、体調^{たいちよう}を整^{ととの}えてほしいと願^{ねが}っています。

この1年半^{ねんはん}、感染対策^{かんせんたいさく}に気^きを配^{くば}り、多^{おほ}くのこ^{がまん}を我慢^{きせい}してきました。帰省^{きせい}しない、遊^{あそ}びに行^いかない、大勢^{おおぜい}で集^{あつ}まらない、暑^{あつ}くても寒^{さむ}くても常^{つね}に換気^{かんき}をする、外^{がいしゆつじ}出^で時はマスク^{ますく}をする、等^{とうとうじゆう}々自由^{じゆう}に行^{こうどう}動^{どう}できないこ^がが続^{つづ}きました。様々^{さまざま}な我慢^{がまん}をす^{しぜん}ると、自然^{しぜん}とストレス^{すたす}がたまりま^すす。ストレス^{すたす}がたまるのは、子^こどもたち^{ども}も同^{おな}じです。多^{おほ}くの我慢^{がまん}をしてい^{あいだ}る間^{かん}にいら^{きも}いらした気持^{かん}ちを感じ^{ひと}ている人^{ひと}もいるこ^はとでし^はょう。

私^{わたし}も知ら^しず知ら^しずのう^ちにス^たレスがた^ままっているこ^ががあります。ス^たレス解^{かい}消^{しょう}のため^に私^{わたし}がするこ^はは、「歩^{ある}く」「ス^{しん}トレ^{しん}ッチを^{しん}する」そ^{して}「深^{しん}呼吸^{こきゅう}を^{ふか}する」です。ス^なトレ^なッチを^なするこ^はは呼^{こきゅう}吸^{ふか}が深^{なが}く長^{なが}いので、自然^{しぜん}と深^{しん}呼吸^{こきゅう}に近^{ちか}くなります。深^{しん}呼吸^{こきゅう}は、科^{しん}学^か的^がにも体^{からだ}によ^いいこ^がわ^かつてい^ます。ゆ^っっくりと長^{なが}く呼^な吸^{こきゅう}を^なするこ^はと、体^{からだ}をリ^{しん}ラ^{しん}クス^{けい}さ^はせる神^は経^{たら}がよ^く働^{はたら}くよ^うにな^るので^す。こ^のと^き、10秒^{びよう}くら^いか^けてゆ^っくりと息^{いき}を吐^はき出^だすと、よ^り体^{からだ}がリ^{しん}ラ^{しん}クス^{けい}しま^す。

深^{しん}呼吸^{こきゅう}に近^{ちか}いもの^に、「た^いめ^い息^{いき}」が^ありま^す。た^いめ^い息^{いき}は、思^{おも}っ^てい^るよ^りも多^{おほ}くの息^{いき}を一^{おほ}気^{いき}に吐^いき出^いして^いま^す。た^いめ^い息^{いき}は、マ^いナ^すス時^じだけ^でなく感^{かん}動^{どう}した^ときのた^いめ^い息^{いき}もあ^りま^す。た^いめ^い息^{いき}は、大^{おほ}き^めの深^{しん}呼吸^{こきゅう}と^いえ^るで^しょう。で^すか^ら、た^いめ^い息^{いき}をつ^くこ^はリ^{しん}ラ^{しん}クス^{けい}するこ^はにつ^なが^りま^す。専^{せん}門^{もん}家^かが行^{おこな}った実^じ験^{けん}の結^け果^かでも、た^いめ^い息^{いき}がリ^{しん}ラ^{しん}クス^{けい}効^{こう}果^くをも^たら^ずこ^が報^{ほう}告^{こく}され^てい^ます。た^だ、人^{ひと}前^{まえ}でた^いめ^い息^{いき}をつ^くと、周^{まわ}りに^いる人^{ひと}に不^ふ快^{かい}感^{かん}を^あた^えたり、心^{しん}配^{ぱい}を^かけ^{たり}するこ^があ^るので気^きを配^{くば}る必^き要^{よう}があ^るで^しょう。普^ふ段^{だん}から音^{おと}がし^{ない}深^{しん}呼吸^{こきゅう}を習^{しゅう}慣^{かん}に^してい^らば、リ^{しん}ラ^{しん}クス^{けい}した^いと^きに役^{やく}立^だて^られ^ます。リ^{しん}ラ^{しん}クス^{けい}した^いと^きは、深^{しん}呼吸^{こきゅう}を^して^みて^くだ^さい。

当^{とう}初^{しよ}の予^よ定^{てい}から延^{えん}期^きされ^た運^{うん}動^{どう}会^{かい}が11月^{がつ}6日^{にち}に行^{おこな}われ^ます。子^こども^{ども}は運^{うん}動^{どう}会^{かい}に向^むけ^て仕^し上^あげ^るの段^{だん}階^{かい}です。と^はい^え、全^{ぜん}員^{いん}登^{とう}校^{こう}が再^{さい}開^{かい}され^てお^よそ1か^{げつ}月^{げつ}。本^{ほん}格^{かく}的^{てき}に練^{れん}習^{しゅう}を始^{はじ}め^てか^ら3週^{しゅう}間^{かん}くら^いです。あ^と何^{なん}回^{かい}か練^{れん}習^{しゅう}す^れば、も^う少^{すこ}し上^{じよう}手^ずに演^{えん}技^ぎが^でき^る、も^っとス^はム^はズに走^{はし}れると感^{かん}じて^いる子^こが^いるか^もし^れま^せん。そ^れで^も、「今^{いま}で^きるこ^をを精^{せい}い^っぱい^する」と^いう気^き持^もち^でい^る子^こども^{ども}。そ^{んな}子^こども^{ども}に^あた^たか^い言^{こと}葉^ばか^けを^よろ^しくお願^{ねが}い^{いた}し^ます。

徐^{じょ}々^{じょ}に以^い前^{ぜん}の学^{がっ}校^{こう}生^{せい}活^{かつ}に^もど^り戻^もつて^きま^した。11月^{がつ}以^い降^{こう}も、感^{かん}染^{せん}対^{たい}策^{さく}を^しな^がら、子^こども^{ども}の活^{かつ}動^{どう}範^{はん}圍^いを少^{すこ}しづ^つ広^{ひろ}げ^てま^いり^ます。今^{こん}後^ごも学^{がっ}校^{こう}活^{かつ}動^{どう}へ^のご理^り解^{かい}・ご協^{きやう}力^{りよく}を^よろ^しくお願^{ねが}い^{いた}し^ます。