

教育相談だより

令和5年8月21日(月)

鏡原中学校

教育相談担当：平良

さあ、脳活性 PowerUp 体操

～やってみよう！～

★その1★

あいうべ体操とは、舌の筋肉(舌筋：ぜっきん)と口元の筋肉が鍛えられる体操です(表情筋力UP)口呼吸の改善などさまざまな効果が得られる。そのほか脳の血流をアップ効果、顔のたるみ・しわの改善による美容効果など、多くの効果が得られます。



★その2★



足の指を動かすとき、「今、この指を使っている」「この指をひらく」と足の指一本一本に意識を向ければ、それはすべて脳につながります。重心も正しくなり、姿勢がよくなって体のゆがみが取れ、腰痛、膝痛、股関節痛、肩こりも解消します。また全身の血流がよくなって内臓の働きも活発になります。足の指を動かすたびに脳は活性化し、頭はすっきり、気分も明るくなります。

★ 夏休み期間 心も体も充電出来てますか？

連日、厳しい暑さが続きで、心身ともに元気がなくなっている人も少なくありません。家を出るのがおっくうになったり、人と関わることが面倒になったりしていませんか？行動することや人との繋がりは元気の源だったりします。みなさんには元気の源はありますか？友だちや家族と一緒に過ごす時間、食べること、寝ること、ゲーム、動画、映画ほか楽しむことのできる活動は元気の源といってよいのかもしれませんが。趣味や楽しみを見つけたり増やしていきましょう。あと少しの夏休み、心の充電も満タンにし、ゆっくり過ごしたいですね

☆スクールカウンセラー来校日(9月)

基本的に予約制です。

担任の先生 か 養護教諭(平良)まで連絡をください。

9月5日(火) 13時30～16時30

スクールカウンセラー 紹介
渡辺 幸江 先生



☆夏休み明け、お子さんの様子で気がかりなことがありましたら、保護者のかたも気軽にご連絡ください。72-3147(鏡原中)