

急に暑くなったり、雨が続きたりして、もうすぐ夏がやってきますね。

人はちょっとしたストレスや季節の変わり目、雨の日などに頭が痛くなったり、イライラしたりする

ことがあります。ストレスや気圧の変化で調子が悪くなるのは、自律神経の乱れが原因とされています。

自律神経は、身体を活発に動かす「交感神経」と、身体を休める「副交感神経」の2つがあり、それらがバランスを取りながら全身の活動をコントロールしています。自律神経を整えるには、規則正しい生活や太陽の光を浴びることも大切ですが、1分で全身の血流が良くなる耳マッサージが効果的です。



① 指で耳の上部をつまみ、ななめ上へ3秒×3回ひっぱります。

耳の中央は横へ、耳たぶは下へ同じようにひっぱります。

② 耳を横に引っ張り、後ろへ5回ゆっくりと回します。

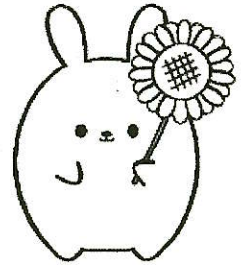
③ 手のひらを両耳にあてて、前から後ろへ回します。

夜寝る前に行うとリラックス効果があり、ぐっすりと良く眠れますよ。

今の自分のお疲れレベルがどのくらいか丁寧に感じて、心も身体も大切にしてくださいね。

## ★相談室利用方法&おねがい★

- ・利用時間：月・火・木・金（千葉）9:30～16:45  
水（吉岡）9:30～15:30



- ・場所：校舎2階（入船小学校側）

- ・利用時間：各休み時間・お昼休み・放課後

（相談者がいない場合は自由来室OK、トランプやUNOなどがあります）

- ・予約方法：担任や先生に依頼する

自分で相談室に予約を取りに来る

相談室前においてある「ポスト」に投函する

\*授業中に面談するときは、担任や教科の先生に許可をもらいましょう

- ・おねがい：相談中はドアを開けないでください

\*急用の場合は、必ずノックをするか声をかけてくださいね

自由来室時、各自使ったものは元の場所にもどしましょう

チャイムが鳴る前には退室しましょう

- ・相談室直通電話 080-6629-5453

≪入船中学校すべての生徒が利用するところです。みんなが気持ちよく過ごせるよう

「気づかい・気配り」をしてもらえたらうれしいです≫

☆保護者の方のご相談をお受けしています。

お子様について、ご心配やお困りのことがございましたら、遠慮なくお話しください。ご予約は先生へ申し込むか、カウンセラーの来校時間に相談室直通電話へお掛けください。些細なことでも構いません。どうぞお気軽にご相談くださいね。