

富岡中学校

相談室だより

2025年 10月

10月は林間学校や校外学習、合唱コンクールがあり、大きな行事が続きます。また、季節の変わり目で気温の変化が大きく、身体にも負担がかかる時期です。忙しい日々を送っていると、知らず知らずのうちに疲れが溜まっていき、体調を崩したり、気持ちが不安定になりやすくなったりします。そんな時は、リラックスすることがおすすめです。手軽にできるリラックス法があるので、ぜひ試してみてください。深呼吸するだけでも効果があります。無理せずに過ごしていきましょう。

手軽にできるリラックス方法

<ラーメン呼吸法>

1. おいしそうなラーメンを想像します。
2. 香りをかぐように、ゆっくりと鼻から息を吸います。
3. 熱いラーメンを冷ますつもりで口からフーッと長く息を吐きます。

<バタフライハグ>

1. リラックスできる場面を思い浮かべます。
2. 両腕を曲げ、体の前でクロスさせます。
3. 指先で、左右交互に胸を軽くたたきます。

きんしかんほう <筋弛緩法>

1. 両手でこぶしをつくり、5秒間強く握ります。
2. 手を開き、15秒間完全に力を抜きます。
3. 1. 2をくり返し、手や腕の筋肉がゆるんでくるのを感じます。

【出典 井上祐紀：学校では教えてくれない 自分を休ませる方法 KADOKAWA, 2021】

相談室 開室時間

月～木 9:30～16:00 担当：市 SLC

金 10:00～16:30 担当：県 SC

相談室直通電話→080-6629-6071



★2階 富岡小学校側少人数教室の向かいにあります↓

生徒会室	配膳室	分電図	生徒男子wc	生徒女子wc	1組 (特別支援学級)	家庭科調理室	準備室	職員室
			多目的トイレ		2階			
少人数教室	少人数教室	3A	3B	3C	3D	少人数教室	少人数教室	

◆10月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、相談室の前に掲示してお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
		1 市 SLC	2 市 SLC	3 ×	4	5
6 市 SLC	7 市 SLC	8 市 SLC	9 市 SLC	10 県 SC	11	12
13	14 市 SLC	15 市 SLC	16 市 SLC	17 県 SC	18	19
20 市 SLC	21 市 SLC	22 市 SLC	23 市 SLC	24 県 SC	25	26
27 市 SLC	28 ×	29 市 SLC	30 市 SLC	31 ×		

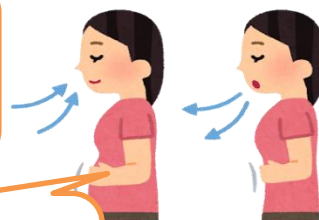


バタフライハグ

左右交互に
トントン

深呼吸

鼻から吸って
口からゆっくり吐く



「カウンセラー室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。(カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071)