

# ほけんだより 3月

令和6年3月 No.8  
墨田区立第三吾婦小学校  
校長 川中子登志雄  
保健室

まだ寒い日もありますが、だんだんと暖かい日も増えてきました。最近では花粉も飛び始め、花粉症の人にはつらい季節でもあります。春が近づいて来ていてうれしく感じますね。今のクラスで過ごす一日一日を大切に過ごしてください。

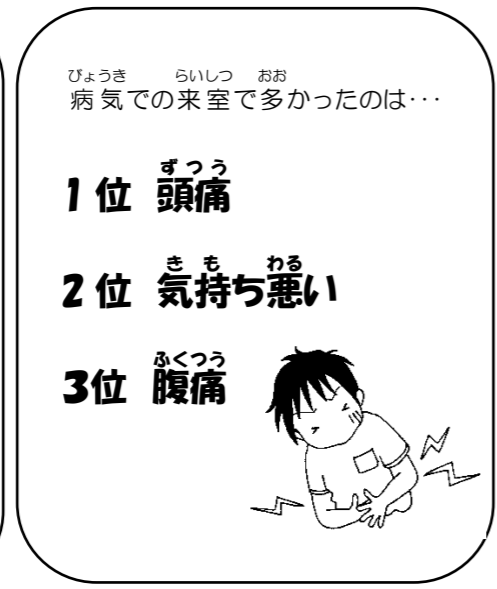
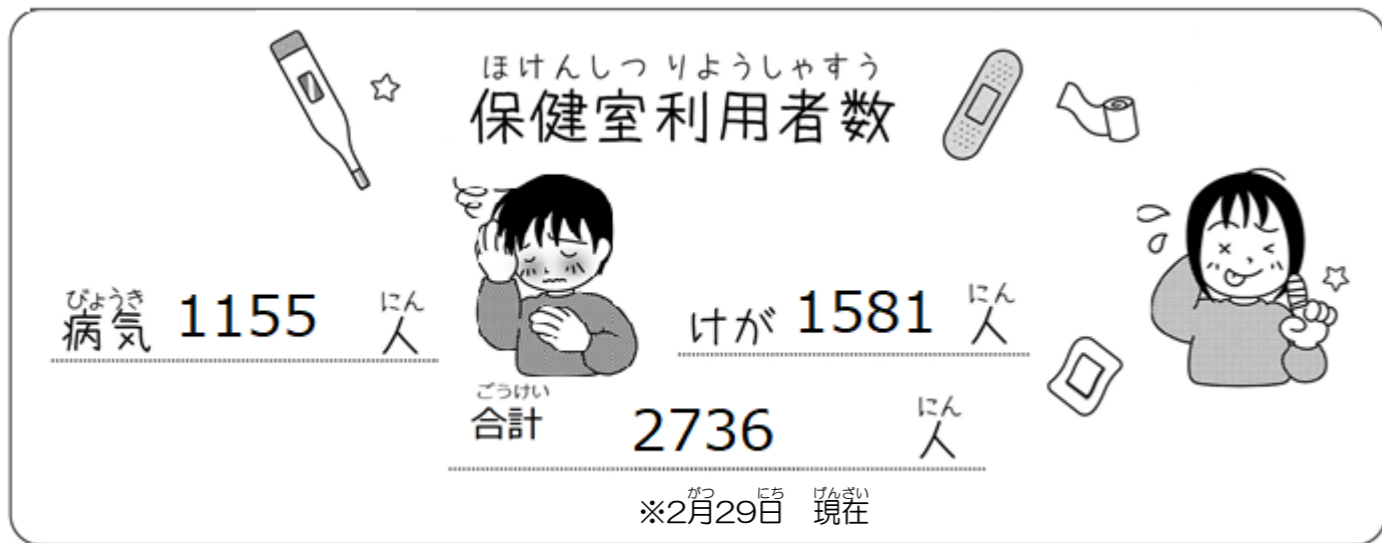


ここちよい排便のためのおすすめ習慣

## ねんふかえ 1年を振り返ってみよう!



今年度も残りわずかとなりました。保健室でも一年を振り返ってみました。みなさんもこの一年を振り返ってケガや病気を予防して、新年度も元気に過ごすことができるように考えてみましょう。



## がっこうほけんいんかい 学校保健委員会がありました

コロナ禍で開催ができなかった学校保健委員会を2/3(土)を開催しました。今回は本校のスクールカウンセラーの早川和子先生を講師に「ほくしてみよう、心とからだ」をテーマにお話いただきました。保健だよりでは講演の中で行った、身体ほくしとタッピングを紹介しませうぜひご家庭でも行ってみてください。

### ゆるめことの不思議を体験しよう

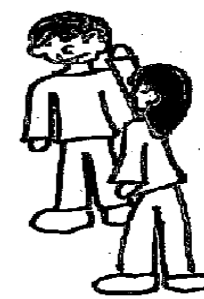
①～④を3回程度やり、意識的にゆるめることで1回目よりも2回目、2回目より3回目と可動域が広がります。



止まったところに緊張の壁ができて意識をする。



体を揺らすことで体に力を抜きやすくなる。



① 肩の高さに手を上げます。ペアの人は後ろに立ちます。

②自然と止まる所まで腕を後ろにもっていく。ペアの人は手の位置へ移動する。

③ゆっくりと腕を最初の位置に戻す。緊張の壁がなくなっていくのを意識をする。全身の方を抜き、脱力する。

④全身の力を抜いた後に①～③を再度行う。ペアの人は手の位置まで移動する。

### お家の人と一緒にやってみよう二人一組でのタッピング

<p>① <b>二人一組になりリラックス</b> 後ろの人は、相手の肩甲骨の内側あたりに手を置く。優しくこれから始めますと伝える。</p>		<p>⑤ <b>首や頭もタッピング</b> こめかみ周辺や首と頭を優しくタッピングしていく。 (デリケートな箇所なので相手の感覚を聞きながら行う)</p>	
<p>② <b>背中をタッピング</b> 肩甲骨の内側周辺から指先の腹を使い、軽くはすませるように、左右交互に1～2秒間に左右一回位のリズムで。</p>		<p>⑥ <b>リクエストを聞く</b> もう一度相手がしてほしい箇所やタッチのリクエストを聞いて行う。相手の心地よい所ですると効果が高いです。</p>	
<p>③ <b>腰周辺をタッピング</b> 手の甲を、相手の腰周辺に、ソウの鼻のようにぶらり感覚でポンポン当てていく</p>		<p>⑦ <b>ソフトタッチ</b> 手の平全体で背中にそっと左右交互に手を触れ、肩甲骨の内側にも触れ静かにする。</p>	
<p>④ <b>肩や腕をタッピング</b> 後ろの人は立ったままで肩を行い、少しずつ肘周辺までソフトタッチで上げていく。</p>		<p>⑧ <b>背中や腕をさすって終了</b> 最後は、背中や腕を優しくに上から下へ気持ちを入れて何度かさすって終わりにする。</p>	