

# なないろ 七色ルームだより

令和3年11月17日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 鈴木 竜二  
SC

七小のみなさん、宿泊行事・開校記念・校外学習などたくさん行事が続いていますね。つかれがたまった時は、前回の心や体の調子が整わない時に、どうしたらいいのかの3つのコツがありましたね！引き続き、挑戦できる人はやってみてください！今回は心と体のしくみについてです。心と体のしくみを知ると、七小での毎日の生活が楽しく、落ち着いて過ごすことができるようになるかもしれません。

## ★心と体のしくみ～心と体はつながっている?!～

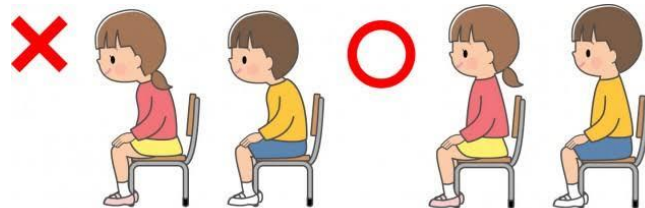
気持ちが落ちこんでいる時・ドキドキする時・不安や緊張しているなと思った時、体も一緒に重くなっていくのを感じたことはありませんか？また、体がつかれてある時・だるい時・体調をくずした時は、なんだか気持ちも不安になったり、落ちこんできたりすることはありますか？

実は、心と体はつながっています。心が軽くなれば、体も軽くなります。また、体の調子を整えれば、心も元気になってきます。これを心理学では「心身相関」といいます。



## ★体を整え、集中できる気持ちにする方法は「姿勢を整える」こと！

授業中、みんなの体はどうなっているかな？いすにしっかりすわっているかな？背中のはのびているかな？前回の「心と体の調子を整えるコツ」以外にも、授業中にみんながすぐにできる「体を整える



方法」があります。それは「姿勢」です。姿勢を整えることは、体の調子を整えるために、とても効果があります。机にまっすぐに体を向けて、背筋をのばし、足を地面につけていすにすわると、自然と呼吸が整うので、授業に集中できる気持ちに変わっていきます。ぜひやってみましょう！

\*\*\*七色ルームの開室日\*\*\*

12月 7日(火)、14日(火)、21日(火)      1月 11日(火)、18日(火)、25日(火)

児童の皆さんは中休み・昼休み・放課後の時間にも開室していますので、いつでも相談してください。予約はけやきの立川先生・保健の須山先生に伝えるか、保健室前の予約カードに書いて、予約ポストに入れてください。