

◆◆◆南風朝の会◆◆◆

■昨日の1時間目は「南風朝の会」。

これは、委員会活動をすすめている子どもたちの発表、発信の場の一つとして設けているもの。今年度は年間4回、校内放送で次の内容を発信しています。

- 6月 JRC加盟式〈総務委員会〉
- 10月 ウォームハート〈音楽・集会委員会〉
- 12月 健康〈保健委員会〉
- 1月 給食感謝の会〈給食委員会〉



■3回目となる昨日のテーマは「心の健康」。

保健委員会の子どもたちがつくった動画を視聴しました。
動画の中で子どもたちが寸劇をとりいれながら楽しく伝えたメッセージの一部を紹介します。

▼不安な心を落ち着かせるために「呼吸法」をやってみましょう。やり方は、

- ①手をおなかにあてる。
- ②口から全ての息をはきだして、おなかをへこませる。
- ③鼻から息を吸って頭の中で一、二、三と数え、四でいったん息を止める。
- ④五、六、七、八、九、十と頭の中で数えながら口から息をはき出す。

▼これを何回か繰り返すと、心が落ち着かないときにリラックスすることができますよ。



今年も残り半月。

子どもたちが楽しみにしている冬休みまであと一週間あまり。

23日の今年最後の登校日を笑顔で迎えられるよう、子どもたち自身が、そして私たち大人も健康で過ごせるよう、心と体を整えていきたいですね。