



教育相談室だより（令和2年度第7号）R2. 11

皆さんこころも身体もお元気ですか？
それぞれ、勉強・部活動など、がんばっている
ことと思います。さて、今回はリラックスして
疲れを癒やす方法をお知らせします。



今の時期、疲れはたまっていますか？
笑顔で元気に毎日を過ごすには、疲労回復&リラックス！
そこで、今回はとっておきの入浴方法を紹介したいと思います。

38から40℃のぬるめのお湯でリラックス！

お風呂は、湯の温度で効果が全く異なります。42℃以上の熱い湯では、
交感神経が優位な興奮状態となり、40℃くらいのぬるめの湯では副交感神
経が優位なリラックスした状態になります。

おすすめは、ぬるめの湯に、全身浴なら10～15分、半身浴であれば20～
30分程度つかることです。そして、腹式呼吸をしてみると、さらにリラッ
クス効果がUPされますよ。

***もしも、シャキッとしたい朝には、熱めのお湯が効果的！！**

お風呂をくつろぎの空間に。

気持ちや感情は、目で見て感じたものに左右されやすい
ものです。バスルームに自分でリラックスできる色を取り
入れたり、照明を温かい色に変えるなど、自分が心地よい
と感じる空間づくりをしてみてください。



例えば *シャンプー、リンスの容器を好きな色や形にしてみる。
*好きな入浴剤(色、香り)を日替わりでチョイスする等々・・・。



バスタイムに限らず、自分なりのほっこりする時間を作って
こころや身体の疲れを取ってください。そして、明日の元気を
養いましょう！

スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

11/5(木) 11/12(木) 11/19(木) 11/26(木)



※保護者の方の相談もお受けします。

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探究最終ページに記載）を御利
用ください。

