

# もっと・ほっと通信

## ようやく登校開始！

こんにちは。予想外のオンラインで始まった2学期でしたが、1日から登校することができましたね。「早く学校に来たかった」という人、「もっと家でんびりしたかったなあ」という人、気持ちは様々だと思いますが、どうでしょうか？私は皆さんが来るのを待っていたので、にぎやかな学校がとても嬉しいです。今月も、各教室を回って皆さんとお話ししていきたいと思います。夏休みの出来事、学校が始まってからのこと、ぜひ教えて下さいね。ゆっくりお話ししたいときは、ほっとルームに来て下さい。待っています。

## 心と向き合う・9月

今月は、「体を動かす」ということを意識してみましょう。「『心と向き合う』がテーマなのに、どうして体なの？」と思う人もいることでしょう。古くから「心身一体」「身心一如」という言葉があります。心と体はお互いに繋がっている、という意味です。両方ともよいバランスを保つことが大事だということ、昔の人はよく知っていたのですね。「運動は苦手」という人も、安心して下さい。覚えていてほしいのは、「座り続けた後に、ちょっと体を動かす」ということ。授業が終わったら、立ち上がって伸びをすることも体にとってはとてもいい刺激になります。学級文庫の本を取りに行く、トイレに行く、休み時間は体育館や校庭で遊ぶなど、自分ができる範囲で大丈夫です。できそうなことを、意識してやってみてください！

### 保護者の皆様へ

夏休み、体と心の関係について調べている時に「座りすぎ」という言葉に出会いました。シドニー大学が2012年に行った「世界20か国における平日の総座位時間」の調査において、日本は1日の座位時間は7時間、世界最長という結果が示されました。(中国は平均4時間でした。)家で過ごす時間とともに、テレビの視聴やパソコン、タブレット、携帯の使用時間もどうしても増えてしまいます。長く座り続けていると足の筋肉が活動せず、全身の代謝機能や血液の流れが悪くなります。その結果、様々な健康リスクを増加させることが指摘されているのです。具体的な解決方法はとても簡単で「立ち上がって、少し動く」こと。30分に1回、3～5分が目安。難しく考えず、ちょっと動くだけでも足の筋肉の刺激量は増え、運動効果が高まります。

全身の「めぐりの悪さ」は心の状態にも大きく関わってきます。ご自身はもちろん、お子様やご家族の1日の行動パターンを一度振り返って、座りっぱなしの状態が続いていたらお互いに声をかけ合う、立ち上がって軽くストレッチをする、休日にみんなで散歩をする、など具体的な行動をぜひ行ってください。

#### ◇◇オンラインカウンセリングのお知らせ◇◇

お子様に関する心配なことや、ご自身のお気持ちを整理したい時など、どうぞお気軽にご連絡ください。

相談日時：火曜・木曜の8時30分～16時

お申込み方法：SC専用メール(sc@jsb.org.cn)宛に、件名「相談希望」と明記してご連絡ください。折り返しご連絡をさせていただきます。相談いただいたことのお秘密は、厳守します。