

深呼吸をしてみよう

短い夏休みも終わりました
まだまだ暑い日が続きます・・・
みなさん マスクや手洗い、手指の消毒など すっかり日常になりましたね
本格的に2学期が始まり 緊張が続いたり 今までの疲れがたまったり、
気分がイライラする事も あるかもしれませんね



緊張したり イライラしたりしているときは・・・

体に力が入って筋肉がぐっと硬くなった状態



窓のそばや 屋外で

人と十分な距離を確保できる場合、
マスクをはずし

体のすみずみまで 酸素をゆきわたらせる
イメージで 大きく深呼吸してみましょう

深～い呼吸は 横隔膜や筋肉を自然に動かしてくれるので
筋肉の緊張をほぐしてくれます

自分でからだの変化を感じてみましょう

水分補給も忘れずに！！



お知らせ 令和2年度MRワクチンII期対象者

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方です
(就学前の1年間 = 年長さんの年度3/30までの間に接種しましょう)