



今年の夏も猛暑日が続きました。あっという間の夏休みでしたね。心や身体にエネルギーを蓄えることはできましたか？ 2学期が始まったばかりの9月は、夏の疲れが出やすい時期です。自宅で過ごす時間が長かったため、生活リズムが乱れてしまった人もいられるかもしれません。いつも以上に体調管理に気を配りながら、2学期を乗り切りましょう！さて今回は、深呼吸についてお伝えしようと思います😊

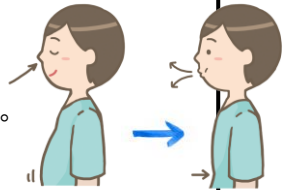
深呼吸してみよう

普段の生活のなかで、意識して深呼吸をすることはありますか？

人は一日に約3万回、一生の間に6~7億回も呼吸をするそうです。現代人は、速くて浅い呼吸が多いといわれています。それはなぜでしょうか？呼吸が浅いとどのような影響が出るのでしょうか？

新型コロナウイルスの流行により、季節にかかわらず外出時はマスクを着用することが日常となりました。マスクで鼻と口を覆った状態が長く続くと呼吸が浅くなってしまい、吸い込める酸素の量が減ってしまいます。また、日々の生活のなかでストレスを感じたり、イライラ感や緊張感が高まると、交感神経（活発活動モード）が優位となって呼吸が浅くなります。何かに夢中になっていたり、力が入っている時は、無意識に呼吸を忘れて酸素が欠乏した状態になっています。

最近では、パソコンやスマートフォンを長時間使うことによって猫背の姿勢が続き、肺が圧迫されてしまい、そのせいで呼吸が浅くなる“スマホ呼吸”の人が増えています。



呼吸が浅くなるとどうなる？

- ・疲れがとれにくく、だるさを感じる
- ・集中力や記憶力が低下する
- ・肩こりや頭痛
- ・血行が悪くなり、体が冷えやすくなる
- ・睡眠不足になりやすい
- ・免疫力が下がる

人と密になる場所を避けて十分な距離を取った上で、何回か深呼吸を実践してみてください。

背筋をまっすぐ伸ばす → 鼻から3秒かけて息を吸う → 口から6秒かけてゆっくりと息を吐く

疲れた時など1日1分でもOKです。“ゆっくり”“深く”を意識しながら呼吸をする時間を設けることが大切です。道具も必要ないので、いつでも簡単に取り入れることができます。

深呼吸することで自律神経が整い、リラックス効果や頭がスッキリして集中力が高まりますよ。



9・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

9

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30