



令和7年度 地域協働学校 ふじみ野市立元福小学校

元福小だより

No.6 令和7年9月30日

ふじみ野市元福岡3-15-2 TEL 264-5402 FAX 266-2796
E-mail motofukusho@fujimino.ed.jp



深呼吸、してみませんか？

校長 木内 芳仁

金曜日の教室。いつも元気な姿を見せてくれる子供たちにも、心なしか疲れたような様子が見られることがあります。一週間、何事にも前向きに意欲的に取り組んできて迎えた金曜日なので、それは仕方のないことです。特に2学期に入ってからしばらくは連日、猛暑日を超えるような暑さが続きました。教室や体育館は冷房で温度調節ができますが、一步廊下に出た途端、じんわり汗が体にまとわりつくような感覚がありました。そのような暑さでも、廊下掃除の子供たちは、額に汗を滲ませて、一生懸命ピカもく清掃（無私語清掃）に取り組み、学校をきれいにしてくれています。当番活動とはいえ、児童のみなさん、毎日、本当にありがとうございます。

さて、この疲れを感じる要因は、人によってさまざまだと思います。子供たちにも思い当たる具体的な要因としては、毎日の授業、家庭学習、登下校、外遊び、習い事、長時間のゲームやSNSの利用等が考えられるでしょうか。心身の状態に応じて無理なく取り組めていれば、疲労感の蓄積を防ぐことができると思います。しかし、調整が効かずにバランスが崩れると、回復されないまま蓄積が進み、いわゆる「元気が出ない」状態になってしまうのではないのでしょうか。また、「元気が出ない」別の要因として考えられるのが「ストレス」です。

現代社会はストレス社会とも言われています。日々の生活の中でストレスを感じることはあるでしょうか。疲れの要因同様、ストレスにも多くの要因があることが知られています。ストレスを受けると、体が緊張した状態になり、その結果、休んでも疲れが取れにくくなったり、集中力が低下したり、体調不良が起こりやすくなったりします。反対に、疲労が蓄積されると、心の余裕がなくなり、小さなことでもストレスを感じやすくなります。疲労とストレスの悪循環に陥った状態と言えます。

そんな時、ぜひ試していただきたいのが「**深呼吸**」です。深呼吸はラジオ体操の最後の運動としてもおなじみなので、多くの方に身近な運動だと思います。ゆっくり大きく息を吸い、ゆっくり吐く動作。疲労を感じた時に行うと、心なしかすっきりした気持ちになります。深呼吸については、①緊張が和らぐ。②心拍数や血圧が落ち着き、リラックスしやすくなる。③脳に酸素をたくさん送ることで集中力や思考力が高まる。④気持ちが落ち着き冷静な判断がしやすくなる。等の効果が知られています。また、特別な道具がいらないので、どこでも短時間で行えるという良さもあります。

先生方に対して時々、「肩の力を抜いて。」という話をすることがあります。人は一生懸命になりすぎると、周りが見えにくくなります。そして周りの人の思いに気付きにくくなります。一生懸命やっているのに、どうして思うようにならないのかと疑心暗鬼になることもあります。そばにいる子供たちを不安にし、自分の力を発揮できなくしてしまいます。結果的に疲労感やストレスを強く感じてしまうようになります。私も、過去にこれと似たような経験をしたことがあります。今となっては苦い記憶です。

だからこそ「**深呼吸**」です。

ゆっくり大きく息を吸って、ゆっくり吐く。深呼吸、してみませんか？