



すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校

No.3

R5. 6.23

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3～6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押さえて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!



入浴は、親子のコミュニケーションを図る最適な場とされています。普段は、どうしても家事などに追われ、「～しながら」のコミュニケーションになりがちです。入浴を通じたスキンシップや会話は、親子の絆を深め、子ども達の心のリラックス効果も期待できそうです。

新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ 相良咲子先生の来校日 ☺



日	月	火	水	木	金	土
	6/26	6/27	6/28 ☺	6/29	6/30	1
2	3	4	5 ☺	6	7	8
9	10	11	12 ☺	13	14	15
16	17	18	19 ☺	20	21	22
23 /30	24 /31	25	26	27	28	29

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	31		

※ 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SCとの相談は予約制です。新地小学校62-2006までご連絡ください。