



# スイッチマン通信

2024.4  
Vol.11

## 【ひと呼吸おく】

運動能力向上&発育発達健康アドバイザーの青山剛です。

さあ新年度スタートです。今年は桜の開花が遅く、卒園式には間に合いませんでしたが、入園式や入学式などにはバッチリですね。

さて、新年度を迎え園児たちは進級し、期待と不安が保護者の皆さんもあるかと思えます。この時期は子どもも大人も少し落ち着かないことが多く、注意が必要です。

うちの娘たち（長女新小学3年生、次女新年長）も、なんだかソワソワしています。つられるように私や母親もです。

転んだり、忘れ物、忘れごとをしたりなど、ちょっとしたアクシデントが4月は多くなりますから、落ち着いて行動する（させる）ことを心がけましょう。

この「落ち着く」という言葉は読んで字のごとく、上ずりそうな気持ちを下に下に落とすことです。人は大人も子どもも落ち着いていない時に、アクシデントを起こしやすいものです。

落ち着くための一番簡単な方法は「深呼吸」です。落ち着いていない時は、大人も子どもも呼吸が浅く早くなっています。

まず鼻からいっぱい吸って、口から「ハァー」っとゆっくりゆっくり吐く、これを3回だけで大丈夫です。落ち着いていない時に「ひと呼吸おく」とはまさにこのことですね。

この時期はお子さんと桜の木を眺めながらでも、ぜひ深呼吸をしてみてください。

素晴らしい新年度のスタートを、  
落ち着いてスイッチ入れて行きましょう！