

10秒呼吸法

- (1) 姿勢を整える
- (2) 目を閉じる
- (3) 全部息を吐く
- (4) 1・2・3と鼻から息を吸う
- (5) 4で息をとめる
- (6) 5・6・7・8・9・10で口から息を吐く

※ (4)～(6)を
3回繰り返す

1枚目の資料は10秒呼吸法の手順になります。

(1) → (2) → (3) → (4) → (5) → (6) → (4) → (5) → (6) → (4) → (5) → (6)

およそ1分ほどで終了しますので、朝の会等の時間に実施いただければ幸いです。

先生方をお願いすることは

- ・10秒まで数えること

- ・明らかに実施していない子どもに呼吸法の実施を促すことです。

また、1枚目の資料は、授業で使用したものと同一ものです。

先生の必要に応じて、教室のモニターにうつす等でご利用ください。