

# やわら小学校 くすのき学級 の みなさんへ

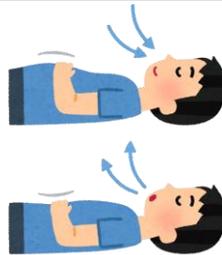
くすのき学級のみなさん、元気にすごしていますか？

毎日を元気にすごすことは、なかなかむずかしいですね。学校が休みだと思うと、ついつい朝ねぼろしてしまったり、ゲームをやりすぎてしまったり・・・気をつけなくてはなりませんね。生活のリズムをくずさないよう心がけて、体の健康と心の健康を守りましょう。

## 気分すっきり！ 不安や心配ことを小さくする方法

これからどうなるのかな？ と、わからないことや目に見えないウイルスに対して不安になったり心配な気持ちを感ずいたりするのは自然なことです。そんな不安や緊張を少しでも小さくすることができたら・・・気持ちが楽になりますね。気分をすっきりさせる自分に合う方法を見つけられるとよいです。いろいろ、ためしてみてください。

深呼吸をする。



鼻から ゆっくり すって、口から ゆっくり はきましよう。いつでも どこでも できますね。

好きなことに 取り組み 集中する。



好きな本を読む

お絵描き・ぬりえ

音楽(楽器、歌、ダンスなど)

お料理(つくって食べる)

話をする(おしゃべりする、相談する)。手紙をかく。



ひとりで かかえこまずに、家族や 大人と 話してみましよう。はがきや手紙を書くのも いいですね。

