

しょうがくせい 小学生のみなさんへ②



なが がっこう やす 長い学校のお休みがおわり、すこ ずつ がっこう 少ずつ学校がはじまりますね。おと で 外に出られなかったり、おともだち 友達とあ え 会えなかったり、べんきょう わ 勉強で分からないことがあってもせんせい 先生にしつもん 質問できなかったり……。たくさんのがまんがありました。いま のみなさんのがんば りがきつとまわりのたいせつ 大切ないのちをまも 守っているとおもいます。じぶん 自分にパチパチはくしゅをおくりましょう。がっこう たの 学校を楽しみにしている人、すこ ふあん ひと 少し不安な人、それぞれだと思おもいます。どのきもちもみなさんのだいじ きもち 大事な気持ちです。ふあん しんぱい きもち 不安や心配な気持ちがあつてもしぜん 自然なことですよ。

ちが せいかつ ひさ がっこう きんちょう くいつもと違う生活につかれたり、久しぶりの学校に緊張したら>

◆ びょうこきゅう 10秒呼吸をしてみよう（リラックスできるよ！）

① す 好きなぬいぐるみやおもちゃをおなかのうえ 上にかかえてねころ 寝転がりましょう

② あたま なか 頭の中で「1・2・3・4」とかぞえ 数えながら、はな いき 鼻から息をすっておなかをふくらませよう

（おなかがふくらんで、ぬいぐるみやおもちゃがもちあ 上がりようすをかんさつ 観察します）

③ 「5・6・7・8・9・10」でくち 口からゆっくりいき 息をはいておなかをへこませよう

（おなかをへこませるあいだ、ぬいぐるみやおもちゃがうご 動いていくようすにちゅうもく 注目しよう！）

④ なんかい 何回かくりかえしてみよう

「1・2・3・4」で はな いき 鼻から息を
すって



「5・6・7・8・9・10」で くち 口からゆっくりいき 息をはこう

◆「好きなことタイム」を作ってみよう（短い時間でいいよ）

1日1回好きなことをする時間をつくってみよう。みんなの好きなことはなんだろう？「好きなことリスト」を作ってみよう！リストの中から1日1つ好きなことをやって、カレンダーに○をつけよう！たのしい気持ちになれるかな？好きなことは毎日同じでもちがってもいいよ。

◇好きなことリスト◇

- (例) めりえ、パズル
-
-
-
-

月						
日	月	火	水	木	金	土
例) 5/17 めりえ	5/18 パズル	5/19 めりえ				

おうちのひとと相談して『好きなことリスト』を書いてみよう！



- 『好きなこと』は元気な時だけチャレンジしてみよう
- 不安な気持ちが大きいときは、ひとりで過ごすに、だれかといっしょにいてね。
- 家族と過ごす時間もたのしくすごそう

おうちのことや学校のことで、困ったことがあったら、ひとりで悩まずに、家族や学校の先生に相談しよう

