**のみなさんへ②**

　いのおみがおわり、しずつがはじまりますね。おにられなかったり、おとえなかったり、でからないことがあってもにできなかったり・・・。たくさんのがまんがありました。のみなさんのりがきっとまわりのないのちをっているとおもいます。にパチパチはくしゅをおくりましょう。をしみにしている人、しな、それぞれだといます。どのちもみなさんのなちです。やなちがあってもなことですよ。

**＜いつもとうにつかれたり、しぶりのにしたら＞**

**「５・６・７・８・９・１０」でからゆっくりをはこう**

**「１・２・３・４」でからをすって**

**◆１０をしてみよう（リラックスできるよ！）**

①きなぬいぐるみやおもちゃをおなかのにかかえてがりましょう

②ので「１・２・３・４」とながら、からをすっておなかをふくらませよう

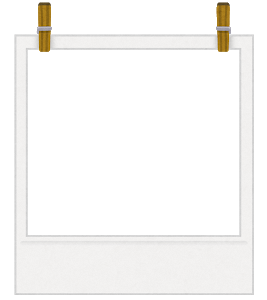
　（おなかがふくらんで、ぬいぐるみやおもちゃがちがるようすをします）

③「５・６・７・８・９・１０」でからゆっくり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いていくようすにしよう！）

④かくりかえしてみよう

障子, 時計, 準備, 食品 が含まれている画像

自動的に生成された説明

）5/17 ５/18　5/19

ぬりえ パズル ぬりえ

nu

○

おうちのとして『すきなことリスト』をいてみよう！

**◇すきなことリスト◇**

・（）ぬりえ、パズル

・

・

・

・

**◆「すきなことタイム」をってみよう（いでいいよ）**

11すきなことをするをつくってみよう。みんなのすきなことはなんだろう？「すきなことリスト」を作ってみよう！リストのから1１つすきなことをやって、カレンダーに〇をつけよう！たのしいちになれるかな？すきなことはじでもちがってもいいよ。

クマ, テディ, 衣類, 座る が含まれている画像

自動的に生成された説明

●『すきなこと』はなだけチャレンジしてみよう

●なちがきいときは、ひとりですごさずに、だれかといっしょにいてね。

●とごすもたのしくすごそう

おうちのことやのことで、ったことがあったら、ひとりでまずに、やのにしよう