**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



）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。



●『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