

お風呂にゆっくり入ってみよう！
入浴剤を選ぶのも楽しいかもね。

時間があるなら、^{ふだん}普段できなかったことを
やってみない？手芸、制作、料理、片付け、
昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。
家族でやるのも楽しいかもね。

身体を動かそう。筋トレ、ラジオ
体操、ストレッチ、ダンス、
なんでもいいよ。

お手伝いをして、親をびっくりさせるの
もいいね。感謝されたら嬉しいものね。^{うれ}



気分転換を
しよう！

3密をさければ、外に出たって
いいんだよ。お散歩やちょっとした
買い物。友達と電話でお話するの
もいいね。でも、長電話にならない
ようにね！

勉強をするのもいいね。苦手なところを復
習してもいいし、漢字や英語の単語を覚え
るのもいいね。できそうな予定を立ててや
ると、達成感が得られるよ。

テレビやスマホやパソコンばかり
見ていない？ 目を休めて、音楽
を聴いたり、ラジオを聴くのもい
いよ。歌を歌うのもいいね。