

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、<sup>ふだん</sup>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。<sup>うれ</sup>



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。