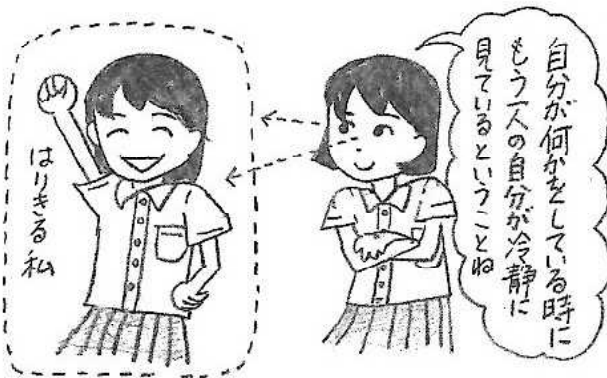


# 心も体も少しずつならしていきましょう

6月からみなさんがそろって登校できるようになりました。3月から5月に2ヶ月ほど学校がお休みになることははじめてです。ふり返ってみるとその頃には卒業式や入学式など学校の大切な行事がありました。みなさんにとっては大切なきもちのきりかえとなる時でしたね。お世話になった先生たちとのわかれや、次の学年への新しい目標、いろいろな人への感謝の気もちを持って、小学生として大きく成長する時でもありました。

たくさんの時間を家ですごすことになり、学校とはおたよりや電話でつながっていました。今の気持ちは「早く学校へいきたい」「先生やおともだちとおはなしがしたい」など新しい勉強、友だち作りなどでわくわくしていることでしょう。

ここで、お休み明けの学校生活をじょうずにおくるためのアドバイスをします。



体も心も少しずつならしていきましょう。週に一回くらいは自分のことをおちついてながめてみましょう。自分で自分をみるのはすこむずかしいかもしれませんが。なにかかわりになるものを目の前において、「〇〇さん(自分の名前)最近はどうですか」と声に出してみるものいいでしょう。

そして『うんうん、いつもよりがんばっている感じがする。』と思ったら「すごいね！でもちょっとだけやすもうよ。」と声をかけてあげるといいですね。『あれ？なんか元気ないね。おともだちのことでなやんでいるね。』という感じだったら「そんなに気になるなら、明日、声をかけてみようよ。」というように、こうしたらいいかなと思ったことをやってみましょう。

