

じどうのみなさんへ・・

ながいおやすみがつづいていますが、いかがおすごしでしょうか？

6月から学校がさいかいされることになりました。

すこし、しんぱいなおはなしがきこえてきたり、いつもとようすがちがうなおもうことが、あるかもしれません。そのようなときであっても、スッキリと、おちついて、すごすことができるために、ひとつようなことについて、おしらせします。こまったなおもったら、せんせいにそうだしましょう。

せいかつのリズム

なるべく、^{がっこう}学校があるときとおなじように、^{はや}早くおきること。ごはんをしっかりと食べること。べんきょうをすること。^{はや}早くねること。ができるようにしましょう！



しんぱいなことがあるとき

しんぱいなことがあるときには、^{おとな}大人におはなしをしましょう。たとえば、〇〇ってなんだろう？よくわからないからこわい。〇〇だけれども、どうしたらよいの？…など。とおもうことがあるかもしれません。そのようなときには、ひとりでかんがえこまないで、大人に、おはなしをして、ふあんをあんしんにかえていきましょう！

せんせいからのでんわのときにも、おはなししてみましょう。



こころもからだも、たいせつに！❤️❓

いつもとちがうせいかつをつづけていると、じつは、こころだけではなく、からだもつかれていることがあります。ときどき、しんこきゅうをしたり、からだをほぐしたり、みじかいじかんで、おうちの方と、さんぽをしてみることも…など。

もおすすめです！