

いのうえしょうがっこう
井上小学校のみなさんへ②



がっこう やす なが
学校のお休みが長くなりましたね。みなさんはおうちでどのようにすごしていますか？お外に出
られなかったり、お友達と会えなかったり、べんきょう わ
勉強で分からないことがあっても先生に質問できな
かったり……。たくさんのがまんがありますね。いま みなさんの がんばりがきつとまわりの大切な
いのちをまも
守っているとおもいます。じぶん ぱちぱち
自分にパチパチはくしゅをおくりましょう。

り ら っ く す ほうほう
＜おうちでできるリラックス方法＞

びょうこきゅう
◆10秒呼吸をしてみよう

①のんびりできる姿勢になって、目をとじよう

②鼻から「1・2・3・4」と数えながら息をすっておなかをふくらませよう

③「5・6・7・8・9・10」で口から息をはいておなかをへこませよう

④何回かくりかえしてみよう

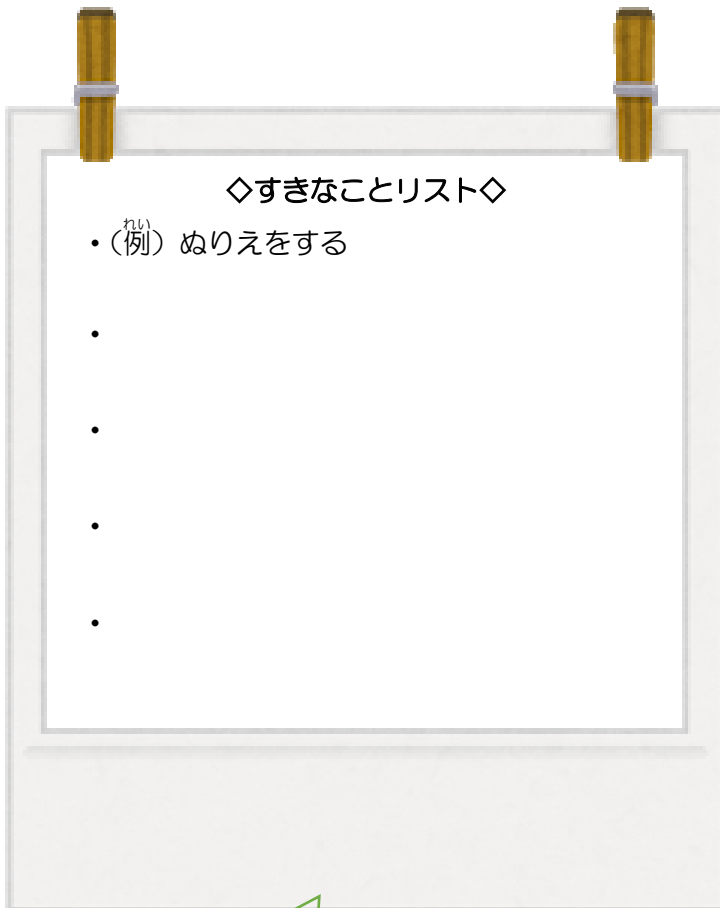


はな
鼻から「1・2・3・4」で息を
すって

くち
口から「5・6・7・8・9・10」息をはこう

◆「好きなことタイム」を作ってみよう（短い時間でいいよ）

1日1回好きなことをする時間をつくってみよう。みんなの好きなことはなんだろう？「好きなことリスト」を作ってみよう！リストの中から1日1つ好きなことをやって、カレンダーに〇をつけよう！たのしい気持ちになれるかな？好きなことは毎日同じでもちがってもいいよ。



おうちの人と相談して『好きなことリスト』を書いてみよう

- 『好きなこと』は元気な時だけチャレンジしてみよう
- 不安な気持ちが大きいときは、ひとりですごさず、だれかといっしょにいてね
- 家族と過ごす時間もたのしくすごそう



◎もしも、お友達やお友達の家族がコロナウイルスにかんせんしたら・・・

知っている人が、コロナウイルスにかんせんすると、心配になっていじわるを言いたい気持ちになることがあります。それは自分を守るために普通のこと、いじわるだからではありません。でも、コロナウイルスは気をつけていてもだれでもかんせんしてしまうことがあります。かんせんしてしまった人はきっと不安だと思えます。そんな時に、お友達にいじわるを言われたら、かなしいですね。いじわるを言う前に、言いたくなった気持ちをうちの人や先生に話してみましよう。