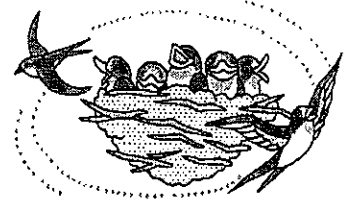


新年度が始まって2日間の登校の後、1ヶ月の臨時休業に入りました。誰も経験したことがない出来事に、不安を感じている人も多いと思います。心配なこと、不安なことがある場合は、家族や先生などの大人に相談するようにしましょう。

外出自粛で家の中にいることが多くても、春から初夏に向かう季節の変化は感じますよね。濃さを増す若葉の緑や、色あざやかな草花の間を通り抜ける風は、その香りを静かに運んでくれます。ときどき家の外に出て、普段あまり気にしない風や日差し、香りをいっぱい感じてみましょう。



自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた?
眠気は残ってない?

体のどこかに
痛いところはない?

朝ごはんをおいしく
食べられた?

頭は? のどは?
お腹は?

うんちは出た?
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった?

顔色は
いつもどおり?

体はだるくない?

熱っぽくない?

ゆううつな
気分はない?



自分でできる

おすすめ

リフレクシヨ



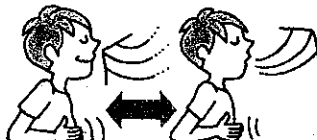
からだを動かす



音楽を聞いたり
歌ったりする



今の気持ちを紙に書いてみる



腹式呼吸をくりかえす

自分の体調が一番よく
わかるのは、自分です。
毎朝の検温と健康観察
が習慣になっています
か?