

えがおもと
笑顔の元になる

ほろ
心 ぽかぽかりラックス法

おすすめ!



学校がお休みになって2か月がたちました。
食事やおやつはおいしいですか？
夜は眠れていますか？
きんちょうがつづくとも疲れることがあります。
なんだか気持ちがモヤモヤするなあ・・・と感じたら
ためしてくださいね。

なかよ だいす ひと おも
仲良しや大好きな人のことを思
だ
い出そう。
す きゃらくたー
好きなアニメのキャラクターや
芸人だっていいよ。

じぶん まわ す
自分の周りに“いいな。好きだな。”
おも お たの おも
と思うものを置いてみて！楽しい思
で しゃしん おも
い出の写真もいいと思うよ。

しんぱい つづ
心配やモヤモヤが続くときは
おとな そうだん
大人に相談してみよう！
でんわそうだん
そうだんルームでは電話相談もやっているよ。
080-6594-9384

くっしょん
クッションやぬいぐるみを
ぎゅーっ だ
ギュッと抱きしめてみよう。
あたた
おなかを温めるのもいいよ。

にゅーす み ういるす
ニュースを見たり、ウイルスの
じょうほう しら
情報を調べてばかりいない？
たの かつどう き か
楽しい活動に切り替えて！

そと お だ
モヤモヤを外に追い出すように、
しんこきゅう
ゆっくり深呼吸をしてみよう。