



みなさん、こんにちは。
ながいお休みでしたが、元気にすごせていましたか。
いよいよ、学校が始まりますね。
お休み中のリズムから、学校のリズムに戻るのは大変かもしれません。
こころとからだのつかれをため込まないように気をつけて、
たのしい毎日をすごしましょう。



みんなでたのしいクラスにしよう



たのしいクラスにするには、
相手のことを
思いやることが 大事だよ。



こんなことはしてはダメ!



マスクをしないぞ!
大声でしゃべり...



気に入る子も
いるよ。



からかたり

へんす
マスク!

おまえの親、
病院ではたらいと
いるんだぞ!
こんなひどいこと
うちにくるな!

言う子は
いないと思うけど...



みんなのために
はたらいにいる人に
とても失礼だね



むしろ
感謝です

ふやしてほしいのは、

どうぞ



ありが
とう

のことはや

マスクの下の えがお

やー



いいね!!

みんなで ささえあっ
のりきろうね!!



あたらしい生活のはじまりは
はりきりすぎたり
きんちょうしたり
けこうつかれがたまるものです。

あせらず
自分のペースでね



おうちに かえったら
すこし のんびりする。
はせめにねる など
つかれをとるように
しましょうね。



ゆっくり
おふろ...



つぎの日の
よいいをして
早めにねよう

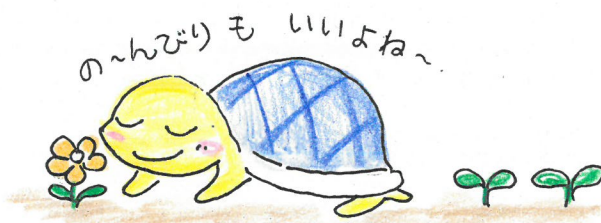
きそくたさいい 生活は
いっからだ りょうほうの
元氣のために大切です

あさごはんも
しっかりたべて
元氣なからだを
つくりましょう!





保護者の皆様へ



長い休校がようやく終わり、少しずつ日常が戻ってきそうです。

休校期間中は、お子さんの勉強を見たり、食事を考えたり、おうちの方もたいへんだと感じたことがいろいろとあったのではないのでしょうか。本当に、お疲れさまでした。

長く家で過ごしていると、どんなお子さんでも生活がのんびりマイペースになりがちです。ですから、学校生活のペースに慣れるまで、しばらくはみんな大変かもしれません。また、久しぶりに友達に会うことができ、楽しかったり、緊張したり、張り切ったり、がんばったりと、学校でエネルギーをたくさん使って、へとへとになるかもしれませんね。

やっと学校が始まり、おうちの方は勉強のことが気になるかとは思いますが、まずは心の元気が保てるように、学校から帰ってきたら少しゆっくりできるように見守っていただくと良いと思います。心の元気がたまってくれば、自然にやる気が出てきて動けるのではと思います。

心の元気は、うれしいことがあったり、親切にされたり、いたわられたりすることでたまってきます。おうちの人からの優しい言葉かけや笑顔が、子どもの心の元気には一番大切です。

もちろん、大人にも心の元気は必要ですよ。家族みんなで優しい言葉を掛け合ったり、笑いあったり、そんな和やかな時間をたくさん過ごせると良いですね。

～親子でストレス解消：『オキシトシン』をアップ！～



4月に取り上げた『オキシトシン』。幸せホルモンとも呼ばれています。『オキシトシン』が分泌されると『不安や恐怖心が減少』『脳や心が癒やされてストレスが緩和』『他者への信頼の気持ちが増す』『学習意欲、記憶力が向上する』と、どれをとってもよい効果が期待されます。

オキシトシンを分泌するには、気持ちのいいスキンシップが一番。手をつないだり、ぎゅっとしたり。子どもが求めてきたら、出来るだけ優しく受け止めてあげましょう。

また、マッサージや呼吸法も効果的です。身体も心もゆったりと、親子でほっとできるひと時をアレンジしてみてください。



呼吸法

..ぬいぐるみをのせると
おなかに空気が入っているか
分かりやすいし、たのしいですよ！



2人でできるストレッチ

相談日

6/8、16(火)、22

7/6、14(火)



予約を
おねがい
します

AMABIE