

今日からまた学校です！まずは...

こころとからだに「おつかれさま」を

みなさんは入学式・始業式から今日まで、新しいクラスで友だちを作ったり、前より少しむずかしくなった勉強にチャレンジしたり、（高学年の人は）学校全体の仕事や下の学年の子へのかかわりを積極的に行ったり、本当によくがんばってきましたね。

連休が終わって、「なんだか体が重いな」、「学校に行くのがちょっとドキドキするな」と感じている人はいませんか？それは、キミはこれまで全力で走り抜けてきたし。一生けんめいがんばってきた自分を、まずは「おつかれさま！」とほめてあげてくださいね。

自分を「ごきげん」にする3つの方法


パワーチャージ！

朝ごはんをおなかいっぱい食べると、午前中は元気いっぱい！給食もしっかり食べようね！

ぐっすりリセット


いつもより早くねてみよう！すいみんは、こころとからだのつかれをとってくれるよ！

好きなことでワクワク

好きな音楽を聞いたり、外で遊んだり、こころが「楽しい！」と感じる時間をすごしてね！ 

一人でずーっとモヤモヤ・・・そんな時は

もし、「なんだか元気が出ないなあ」、「モヤモヤして苦しいなあ」という時は、その気持ちをだれかに話してみませんか？友だち、おうちの人、たんになの先生、しょくいんしつの先生、ほけんしつの先生…。

話すことがきまってもいい、うまくことばにならなくてもいい、話してみてから、どうするかいっしょに考えようね！ことばにするだけで、パンパンにふくらんだ心の風船が、少し軽くなっていくよ！ 

小さな一歩を大切に！

運動会の練習も始まりましたね。「でも、まだちょっと元気が…」という人もあせらなくてだいじょうぶ。今は少しずつ「こころとからだのじゅう電」をしているところだと思っていてOk！まずは「今日も学校に来られた！」という小さな一歩を大切に。一歩ずつ進んだ先には、きっとキミらしいえがおがかがやいていますよ！