

こころのおたより 「気分転換」について

太秦小学校

スクールカウンセラー 德山朋恵

新型コロナで学校がお休みになつたいま、

たくさん時間ができて「ひまー！」になっていませんか??

上手に「気分転換」をしよう！

☆ いつもはできなかったことをやってみませんか??

制作, 料理, 部屋の片づけ……

トランプやボードゲームを家族でやるのも楽しいかもしれませんね

☆ からだを動かしてみましょう。

先生方の紹介してくださっているストレッチ,

ダンスや筋トレなんてどうでしょう?



☆ お手伝いをして, 親をびっくりさせるのもいいですね

「ありがとう」って言われると, うれしいですもんね!



☆ テレビやスマホ, ゲームやパソコンで動画を見る……

そなへばっかりになつていませんか?

目を休めるため, 時には音楽をきいたりしてみましょう



☆ もちろん勉強をバリバリやつけるのもいいですね

できそうな予定を立てて挑戦すると, 達成感が得られますよ

☆ お風呂にゆっくり入ってみましょう

入浴剤を選んでみても, 楽しいかもしれませんね



上手に「気分転換」をして, よりスッキリとした一日を過ごしましょう!