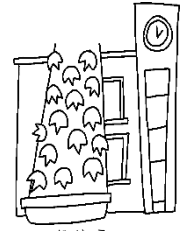
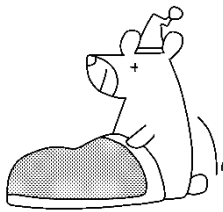


きょういくしえん  
教育支援センターより 小学生・中学生のみなさんへ



## お休みの間も、これからも元気にすごすために

みなさん、元気にすごしていますか？ 長い間、学校がお休みになっていますね。自由に外に出られない、友だちとなかなか会えないことで、<sup>かな</sup>悲しくなったり、なんだかイライラすることもあると思います。お休みの間も、学校が再開してからも、元気にすごすために大切なことを、いくつか紹介<sup>しょうかい</sup>します。



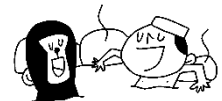
### ★規則正しい生活をしよう

• 早寝早起き、ごはんを朝・昼・夜きちんと食べることが大切です。

• 好きなテレビ番組<sup>ばんぐみ</sup>を見たり、ゲームをするのは、気分<sup>か</sup>を変えるのに役に立ちます。でも、やめられなくなることも多いので、時間<sup>き</sup>を決めて使<sup>つか</sup>いましょう。

### ★リラックスと気分転換<sup>てんかん</sup>をしよう

• お気に入りのものを、自分のまわりに置いたりお風呂にゆっくり入るなど、リラックスできる方法<sup>じぶん</sup>を見つけてみましょう。



• 体を動かすと、気もちがすっきりします。短い時間なら外に出て、なわとびをするなどしてみてもいいですね。

• 部屋<sup>へや</sup>をかたづけたり、家のお手伝い<sup>いえ</sup>をするのも気分<sup>か</sup>を変えることにつながります。



### ★だれかと話そう

• 今までの生活とちがうことが多いので、「心配<sup>しんぱい</sup>」、「どうしよう」って気もちになるのは当たり前のことです。そんな時は、みなさんの気もちを友だちや、まわりの大人に話してみましよう。教育支援センター<sup>きょういくしえん</sup>のカウンセラーには、電話<sup>そつだん</sup>で相談<sup>さうだん</sup>できます。(教育支援センター：0422 - 60 - 1922)