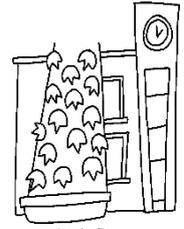
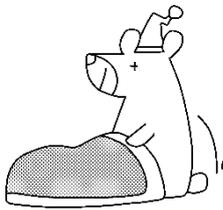


きょういくしえん
教育支援センターより 小学生・中学生のみなさんへ



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、^{かな}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^{しょうかい}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^{ばんぐみ}を見たり、ゲームをするのは、気分^か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^きを決めて使^{つか}いましょう。

★リラックスと気分転換^{てんかん}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^{じぶん}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^{へや}をかたづけたり、家のお手伝い^{いえ}をするのも気分^か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^{しんぱい}」、「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^かしてみましょう。教育支援センター^{きょういくしえん}のカウンセラーには、電話^{でんわ}で相談^{そうだん}できます。(教育支援センター：0422 - 60 - 1922)