

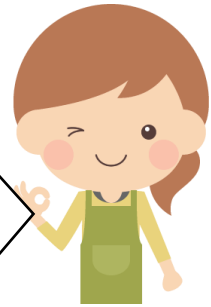
ひまわりの先生より ②

ながい休校で、ちょっとしたことで、イライラしたり、よるね
むれなくなったりすることは、ありませんか？
リラックスするほうほうがあるので、よかったら、ためしてみ
てください。

①ゆっくりこきゅう：はなから3びょうかけて、いきをすい、
2びょうとめる、ゆっくり5びょういじょうかけて、口から
いきをはく。(10かいくらい、やってみましょう。)

②耳のマッサージ：おやゆびと、まげた人さしゆびのあいだ
に、はさんでもむ。(あたためるだけでも、こうかがあるそ
うですよ。)

た〇〇ま先生より



きゅうにあつさが、きびしくなってきましたね。
体をうごかすときも、マスクをつけなくてはならず、いきぐ
るしく感じるかもしれません。
ねっちゅうしょうにならないように、こまめに水ぶんほきゅ
うをして、元気にすごしてくださいね。

し〇た先生より

※ どの先生からのメッセージか、わかるかな。あててね。