

そうだんしつだより

令和 7 年 6 月 6 日
世田谷区立若林小学校

じどうのみなさん

みなさんこんにちは。だんだんとむし暑い日が多くなってきましたが、元気にすごしていますか？1学期がはじまって 2ヶ月がすぎました。1年生は、少しずつ学校で過ごす時間が長くなってきましたね。2年生から 6年生の皆さんは、新しい学年になって、今までとちがう教室や、新しいクラスの友だちに、少しずつなれてきたところでしょうか？新しい生活が始まって、やる気満々で頑張ることはとても素敵なことです。でも、時には頑張りが過ぎて疲れてしまうこともあるかもしれません。「なんだか最近やる気が出ないな」、「朝なかなか起きられない」といった日が増えてきたら、疲れてきているサインかもしれません。そんな時は心と体を休ませる時間をもつことも大切です。心と体を楽にする方法はいくつかあります。

- お家の人と話す…自分の気持ちや考えを話してみると、心が軽くなります。
- 楽しいこと・ホッとすることをする…絵をかいたり本を読んだり、好きなことをしてすごすと、心がホッと落ち着きます。
- いつもと同じリズムですぐす…「眠くないな」、「お腹がすかないな」と思っても、いつもと同じ時間に寝て、食べられそうなものを食べましょう。
- リラックス体操をする…① 体にギュッと力を入れて 5秒数えたら、ふわ～っと力を抜きます。
② 息をゆっくり 5秒ですって、またゆっくり 5秒ではきます。①と②を 5回くらいくり返しましょう。

