

みなさん、お元気ですか？

5月になり、だいぶ暖かくなりました。天気予報では、しばらくよいお天気が続くそうです。

おうちで過ごすことが多いかと思いますが、ちょっと外に出て、お日さまの光を浴びると、パワーが湧いてくるかもしれません。先生も天気の良い日の朝は、必ずやっています。

すると、明るい気持ちになれます。みなさんも、試してみてください。

学びの教室 担任 高橋典子

皆さんは、気持ちのコントロールと言う言葉を、耳にしたことがありますか？前回のアサーションと言う言葉よりも親しみがありますよね。長く家に居ると、知らずにストレスがたまる時がありますね。私は、イライラした時には、必ず、窓を開けて景色を見て、深呼吸を3回します。そうすると、気持ちが、ゆっくり落ち着きます。

皆さんも、自分流のコントロール方法を探してみても、いかがでしょうか。皆さんに会える日を楽しみにしています。

学びの教室 担任 本宮 麻峰

わたしの好きなゲームに、いいねゲーム！があります。みんなで輪になって、日常の中のちょっとしたいいね！を見つけて、話をするゲームです。例えば、「今日は空がすっきり晴れて気持ちがよかったです」と話すと、みんなが「いいね！」と言ってくれます。友達からいいね！と言われるとうれしい気持ちになります。みなさんの身のまわりにあるいいね！をいっぱい見つけて教えてください。一緒に、いいねゲームをしましょう！

学びの教室 担任 房田 志保

小日向台町小の皆さん、今自宅でどんな風に過ごしていますか？

自由がなく、『何もできない』と思ってしまう毎日かもしれません。でも皆さんは今、自分と家族の命を守るために、毎日頑張ることができています！自分のことを思い切り褒めて、『今日も頑張った。明日も頑張ろう！』という気持ちで過ごしてください。

先生も頑張ります！

学びの教室 担任 山田 晶子