

みなさん、お元気ですか？

おうちで頑張っているみなさんに、今日は、リラックスする方法を紹介します。リラックスとは、体の力をぬいて、心を楽にすることです。疲れたときや、いらいらしたときには、リラックスするようにしてみましょう。簡単にできるのは、深呼吸（息を吸ったりはいたりして、体の中の空気を入れかえる）をすることです。やり方は、①たくさん空気を鼻から吸って、息を止めます。②口をすぼめて、口から息を全部はき出します。ゆっくりとくり返して、何度か続けてみてくださいね。

学びの教室 担任 高橋典子

わたしの好きな曲は、WANIMAさんの『やってみよう』です。「おそれず まよわず 同じ今日という日は 二度とないんだから 明日よりも今日に はじめよう 知らなかった自分と 一緒に走ろう 思い立った日が 思いついた日が そこが スタートだ」という歌詞が好きです。休校中に、やりたかったことや、やってみたいことに挑戦してみましょう。いつもは聞き流していたものの中に、新しい発見があるかもしれません。みなさんも好きなものをたくさん見つけてください。

学びの教室 担任 房田 志保

皆さん、ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？

私はこの期間中に、今流行りの「オンライン電話」を毎日するようになりました。友達や家族とパソコン越しで顔を合わせて、会話を楽しんでいます。最近では、クイズや心理テストをして皆で盛り上がることも多いです。というわけで、先生からクイズです！（ででん）

『チョコレートとビスケットを買いに行きました。持っているお金で買えるだけビスケットを買い、残ったお金でチョコレートを買いました。チョコレートとビスケットは、どちらが高いでしょうか？』

答えはWEBで！（来週発表します。）

学びの教室 担任 山田 晶子