

じどうせいと  
児童生徒のみなさんへ

きぶん                      ころろ  
気分すっきり「心のたいそう」をやってみましょう

がっこう    なが    あいだ    やす                      とも                      あ  
学校が長い間お休みになり、お友だちに会えなかったり

そと    あそ                      い    きぶん  
外に遊びに行けなかったりして、いやな気分になったり

いらいらしたりすることはありますか。

いつもいらいらしていたら、<sup>たの</sup>楽しくないし、

<sup>からだ</sup> <sup>ちから</sup> <sup>はい</sup>  
体に力が入って、しんどくなりますね。

そんなときに、この「<sup>ころろ</sup>心のたいそう」をやってください。

<sup>ひとり</sup>  
一人でやってもいいですし、<sup>ひと</sup>おうちの人といっしょにやって

もいいです。<sup>ころろ</sup> <sup>からだ</sup>心と体がらくになって、<sup>げんき</sup>もっともっと元気に

なれることでしょう。

あしやとくべつしえんがっこう    しえんぶ  
芦屋特別支援学校    支援部より