



暖かい陽気とともに、新しい一年がスタートしました。学年が1つ上がり、今年度の目標を立てている人もいます。ぜひ、いろいろなことにチャレンジしていきましょう。

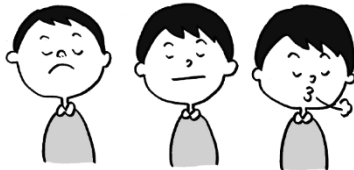
また、新学期は疲れがたまりやすいときでもあります。いつもより早めに寝るなど、体調管理に気をつけてください。

リラックスしてみよう

4月ははじめてのことがたくさんありますね。きんちょうばかりではつかれてしまうかもしれません。自分なりの方法でリラックスしてみませんか？

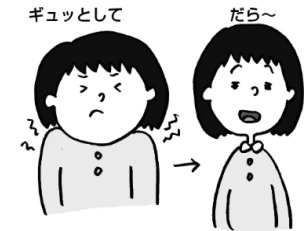
深呼吸する

123ですって4でとめて5678ではく



一度体に力を入れてから力をめく

ギュツとして



からだをほぐす



好きな音楽をきく



成功した自分を想像する



最近笑ったことを思い出す



こ~んなことに きをつけて ナイススタート!



きょうげんき 今日も元気にレッツゴー!

まえひの日に準備OK!
ナイススタート!



よふかしNOで
ナイススタート!



ちょうしょく朝食もぐもぐ
ナイススタート!



あさひひかり朝日(光)を浴びて
ナイススタート!



あいさつ が く れ る プ レ ゼ ン ト



「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば...

きもちが前向きになる

いや嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも!

とも友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも!



あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。