

まだまだ寒さが続きます

こよみの上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いていますね。上着や下着で温度調節をしたり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること
とで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静
さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒り
の感情を弱められる



おんごんごんごん
思いは言葉にして伝えよう



でも



口角アップで



気分もアップ!

3学期も残りあと少し!

新学年になる前に

今の生活をふりかえりましょう