

しょうがくせい ちゅうがくせい
小学生・中学生の
みなさんへ

きぶんてんかん リラックスタイムで気分転換♪



うんどうあそ
運動遊びをやってみましょう

おうちでかんたん体操やダンスにチャレンジ！

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html

しんこきゅう
ゆっくりと**深呼吸**

- ①まず、体の中の空気をぜんぶ出します。(はああ…)
- ②鼻から一気におなかに空気をいれます(すうっ！)
- ③息を止めて1・2・3と数えます。
- ④1・2・3・4・5で口からゆっくり息をはきます。



はなし
かぞくともだち
家族や友達と**話**をしましょう

ゆったりとした気持ちで
飲み物を飲みながら
楽しい話をしましょう



目のストレッチ

- ①目をぎゅ〜っと閉じます。
- ②ゆ〜っくり目を開けます。
時間をかけて5回くり返してみよう。



おんがく
音楽を聞いてみよう

- ・自分の好きな曲を聞こう
 - ・お気に入りの曲をさがそう
- たとえば、歌詞のないゆっくりな曲
テンポのよい明るい曲



上尾市教育委員会
教育センター