



# すまいる



いるまかわひがししょうがっこう  
入間川東小学校のみなさん、まいにちげんき  
毎日元気にすごしていますか？

じゆうそとで  
自由に外に出られなかったり、こわ  
怖いニュースがながれてきたり・・・。

ちょっときもちがしずんでしまう子もいるかなと、しんぱい  
心配しています。

きっと、だれでも、きもちがしずんでしまうことはありますよ。

でも、そんなとき、ちょっとげんきでほうほうしょうかい  
でも、そんな時、ちょっと元気が出る方法を、紹介します！

## ～ ライオンの呼吸 ～



ねむっていたライオンになってみよう。

ちょうどいまあさお  
ちょうど今、朝起きたところなんだ。

てゆび  
手の指は、ライオンのつめ。

そのライオンのりょうてひろ  
そのライオンの両手を広げて、

ゆらしてみよう。

いきおおす  
息を大きく吸いこみ、

そのあと、はだ  
そのあと、吐き出しなら、

ハアーといってみよう。

したまえだ  
舌をできるだけ前につき出して。



もういちど・・・

さあ、ライオンのて  
さあ、ライオンの手をゆらしながら、  
いきおおす  
息を大きく吸いこもう。

そのあと、

いき  
息はゆっくりと

ぜんぶはだ  
全部吐き出すんだ。

『子どものためのマインドフルネス』

(キラ・ウィリー著：創元社)より

### 【保護者の方へ】

学校休校が続きますが、お子さんのご様子はいかがでしょう。心や体のこと、勉強のことなど、ご心配なことについて、お電話での相談をお受けします。

#### 入間川東小学校

(電話) 04-2952-3118

(時間) 9:00～16:00

1年生 木曜日

2年生 月曜日

3・4年生 金曜日

5・6年生 火曜日

竹の子学級 月～金曜日の午前中



#### 中央中学校さわやか相談室

(電話) 04-2959-9591

月曜日～金曜日

9:45～15:00

#### 入間川東小学校

スクールカウンセラー

蔭山 順一

(電話) 入間川東小 04-2952-3118  
5月20日(水) 9:30～12:00