

なないろの先生^{せんせい}から みなさんへ



みなさん、元気^{げんき}ですか？

なかなか外^{そと}にでられず、おうちで過ごす^すことが多^{おほ}いと思^{おも}います。

おうちでなかよくすごしていますか？

おうちで遊ぶ^{あそ}ぶとき、うまくいかないときに物^{もの}やひとにあた^なったり、泣^ないたりしていませんか？

なないろでは、そんなときに使える^{つか} キーワード「おとなさ」があります。

①おこらない

②とびださない

③なかない

④さわがない



で、すごせるとよいですね。

そのために、「しんこきゅうをする」「水^{みず}を飲む」「その場^ばをはなれる」「まあいいかと思^{おも}う」など、できるとよいですね。

自分^{じぶん}の気持ち^{きもち}をコントロールできるよう、自分^{じぶん}なりの方法^{ほうほう}を見つ^みけてみてください。

また、おうちの方^{かた}ともいっしょに考^{かんが}えてみてください。

またみなさんと会^あえることを楽^{たの}しみにしています。