

☆★☆コロナとわたしたち②☆★☆

2020年7月

あおか とおる
青塚 徹

じどう 児童のみなさんへ

がっこうせいかつ つづ
学校生活を「かくじつに続けていくためのコツその5」をお伝えします。

かくじつに続けていくためのコツその5・・・・授業に集中する方法

ころなういるすかんせんよぼうるーるおぼまち
コロナウイルス感染の予防のためのルールを覚えたり、守ったりしなければならないので、疲れ
じゅぎょうしゅうちゅう
て、授業に集中できないときがあるかもしれません。そういうときは、集中できるよう、ま
づきじゅんじょからだき
ず、次のような順序で体と気持ちをととのえてみましょう。

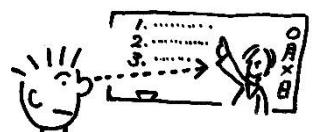
① 椅子に姿勢よく座りなおしましょう。

・・・背筋を伸ばして、足は少しだけ前に出し、力を少しぬきましょう。



② 前を向きましょう。

・・・前を向いて、黒板や先生を見ましょう。



③ 呼吸を整えましょう。

・・・前を向きながら、深呼吸をしましょう。

こころなかいっかいにかいかずかぞ
心の中で「1回・・・2回・・・」と数を数えながら、
じゅっかいしんこきゅう
10回深呼吸をしましょう。



④ 「集中！」と心の中でとなえましょう。

・・・黒板や先生をしっかり見ながら、「集中！」と心の中で
い 言ってみましょう。



よかったですため試してみてください。

できたらいいな！

ますく
マスクがあっても、

かんしゃ
つたわる感謝！ありがとう！