

☆☆☆コロナとわたしたち②☆☆☆

2020年7月

ねん がつ
あおつか 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
学校生活を「かくじつにつづけていくためのコツその5」をお伝えします。

かくじつにつづ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
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
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。

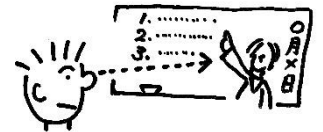
③ 呼吸を整えましょう。

・・・前を向きながら、深呼吸をしましょう。

心の中で「1回・・・2回・・・」と数を数えながら、
10回深呼吸をしましょう。

④ 「集中！」と心の中となえましょう。

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



よかったら試してみてください。

できたらいいな！

マスクがあっても、

つたわる感謝！ありがとう！