

# ★おすすりめりフレッシュ★

自分に合った気分転換の方法を見つけて、おうちでの生活を充実させましょう！！

## 勉強の合間におすすめ

「つかれたけどべんきょうしなきゃ…。」  
そんなときには、みじかいじかんで「リフレッシュ！」  
きぶんが スッキリしたらまた がんばろう！

## 太陽の光をあびて「のび」

べんきょうのあいま でなくても、できれば まいあさ  
おこないましょう。めがさめて、しゅうちゅうりよくも  
アップします。

## 目を閉じて深呼吸

しゅうちゅうりよくが つき  
きもちが おちつきます。  
まいにち チャレンジしよ

## ラジオ体操

みじかい じかんで  
さまざまな ところを  
うごかせます。

## 立ち上がって体を動かす

かたよこしを まわしたり  
うでを のばしたり…。

## 顔を洗う

かおを あらって  
きもちを  
きりかえよう！

## 外の空気をすう

そとの くうきをすうと  
きもちもスッキリ！  
もうひとがんばり できそう！

## 少しねる

おすすめは10～15ぶん。  
ねすぎに ちゅうい。  
タイマーを かけると◎

## ひまなときにおすすめ

「いつも テレビやゲームばかりしているなあ…。」  
せっかく じかんがあるのに、テレビやゲーム ばかりでは  
もったいない！いろいろなことに チャレンジしよう！

## 好きな音楽をきく・おどる

すきなおんがくを きくだけで  
いいきぶん♪さらに、おどると  
からだもうごかせる！

## 読書をする

いろいろなほんを  
たくさん  
よもう！

## 難しい折り紙にチャレンジ

インターネットで  
「折り紙 折り方」と  
けんさく すると◎

## 家族や友だちに手紙を書く

## 身のまわりのせいり

つくえのうえや おへやの  
せいり、そうじをしよう！  
やるきが できるはず！

かぞくへの かんしゃのきもちをつたえたり  
ともだちへ どうしているか きいたり…。  
きっと あいても よろこんでくれるよ♪

## ご飯やおやつを自分で作る

おにぎりなど、かんたんなりょうりなら チャレンジしやすいよ！  
しっかりと てをあらい、かたづけまで がんばってみよう！  
※おうちのかたと そうだんしてから ちょうせんしましょう。

## 家族の助け合いにおすすめ

いえのしごとを おほえられて かぞくもたすかって  
「いっせきにちょう」ですね！！  
かぞくのいちいんとして できることをかながえよう。

## 洗たくものをほす・たたむ

## 食器を洗う

## 家族にマッサージをする

## げんかん・おふろ・トイレなどのそうじ

ははのひ は すぎましたが、  
かんしゃの きもちをつたえましたか？  
いまからでもおそくない！  
てがみを かいいたり、かたたたきけんを  
つくったり。もの じゃなくても  
おてつだいを しても◎！！

## 母の日 (5/10) 父の日 (6/20) のプレゼント