



2012.5.15



きんちょうしたり、ドキドキしたりしながらも、毎日いっしょうけんめいがんばってきてくれたみんな。

すこしつかれがたまってきていませんか？

自分が出せずに、こまっていますか？

体とこころの調子はどうですか？

体とこころをバランスよく、すごすためには、「毎日おなじ時刻におきる・ねる・

ごはんを食べる」ことが大切です。

お休みの日もこれをおなじようにつづけていくことが大きなポイントです。むずかしいけれど、ぜひチャレンジしてみてください。

あさ、なんじごろにおきるのかな？

よるはなんじごろに、ねるのかな？

ねる前のはみがき、トイレもわすれずに…

\* じぶんの時刻をとけいにか書いてみよう！  
(むずかしいときは、おうちの人にみてもらってね。)

せいかつ ちゅうい

## 生活リズムもとのえる3つの注意

\* 「おきる・ねる」がおなじ時刻にできるようになるためのポイントです。3つのイラストがヒントです！

こんげつ りよく  
**今月のコミュニケーションカアップのポイント**

**じぶんのきもちをしよう!**

きもちには、  
 たくさんのも  
 があります。

あいてのきもち  
 をわかればいい  
 ですが、それ  
 はとてもむずか  
 しいことです。

そこで、まずは  
 じぶんのきもち  
 をしてみま  
 しょう。

どんなときに、  
 どんなきもちに  
 なるのかな？  
 ①～⑯の中  
 からえらんでみてね。



参考資料：大人教HP  
 「今、どんなきもち？」より

① **きょうのあさのきもち**は…？  **ぼん**

そのとき、どんなことをしていたかな？

② **いまのきもち**は…？  **ぼん**

どうして、そのきもちをえらんだのかな？

