

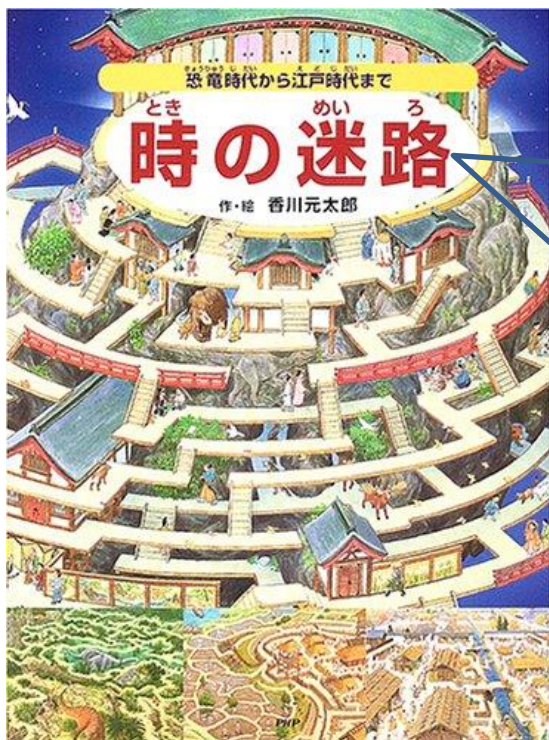
つきのきしょうがっこう

# 槻木小学校のみなさんへ

こんにちは！4月から槻木小学校のみなさんと一緒に勉強することになった、心のケア支援員の安住です。どうぞよろしくお願  
いします。

さて、みなさんは「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を続けてい  
ますか？今回のような突然の出来事が長く続いて、いつもの  
生活リズムがくずれると、これまでと同じ気持ちでいれなくなるか  
もしれません。

頭やお腹が痛くなったり、悲しくなったり、不安な気持ちにな  
ったり、イライラして怒ったりしていませんか？困ったときには大人  
に話してもいいですし、本を読む・音楽を聴く・物を作る・体を動  
かすなど・・・、自分が落ち着けるようなことをさがしてみてください。



これは、先生の子どもたちが  
大好きだった本です。

恐竜時代から始まって縄文  
時代、弥生時代を通りすぎ  
江戸時代へ。

歴史を迷路で旅するおもしろ  
い絵本。楽しみながら歴史が好  
きになる一冊です。

みんなに会えるのを楽しみに待っています(o^▽^o)