



尾道市立西藤小学校
平成30年
10月12日
(No.8)

暑さも一段落し、涼なくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候もおだやかになり、ものごとに集中して取り組むことができるからです。
夏には暑くてやる気が出なかったことも、はかどるかもしれませんね。



目のピンチ!!こんなときどうする?

目にゴミが入った!

水を入れたせんめんに顔をつけてまばたきをする。
※ゴシゴシ目をこすると、目に傷がついたり、ばい菌が入ってしまいます。

目やにがたくさん出る!

しめらせためんぼう・蒸しタオルで、こすらずふき取る。
※結膜炎かもしれないので病院へ!

ゲームのしすぎで目が赤くなった!

濡めたタオルをあてて目を休ませる。
※目が疲れています。こまめに休けいをして、目を休ませてあげましょう。

はいよいよ発表会!

きんちょうした時は...ためしてみてね!

発表前にきんちょうしてしまうことがあるかもしれません。それは「成功させたい」という気持ちの表れでもあります。そんな自分の気持ちも、受け止めてあげられるといいですね。

きんちょうしすぎてしまう時は、右の方法をためしてみてください。

みなさんが練習の成果が出せて、ベストをつくせるよう願っています。

その1 深呼吸をしよう!



ゆっくりと、長く息をはくことをイメージして、深呼吸しよう! だんだんと落ち着いてくるはず。

その2 うまくできた時を想像しよう!



うまくできている自分をイメージしよう。何度も本番さながらにイメージすることで、きっと落ち着いて本番をむかえられよ。

その3 笑顔をつくろう!



きんちょうすると、知らないうちに、顔がこわばってしまうことも。笑顔をつくることで、リラックススイッチが入るよ!