

5年生心の授業（11月8日）

5年生が八鹿青溪中学校スクールカウンセラーによる心の授業を受けました。



ストレスを感じるのはどんな時か、そんな時どうするか、ということを考えました。

ストレスと上手につき合う方法を教わりました。

複式呼吸を実践中→

ゆっくり腹式呼吸をすることもストレスへの対処法の1つです。

