

6年生心の授業（3月7日）

6年生がスクールカウンセラーの心の授業を受けました。

この日のテーマは「ストレスと上手につきあおう！」です。



リラックスする呼吸法の体験中。

鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。

4月からは中学生。大きく環境が変化します。

一人で悩まず、人に頼ったり相談したりして、上手にストレスとつきあっていってほしいです。

