リラックスの方法をご紹介します

ニュースを見るのは
ほどほどに
時間を決めておくと
よいかも。

ゆっくり呼吸をすると
落ち着きます
⇒やり方は別紙
「腹式呼吸の方法」

からだの力を
抜いてみましょう
⇒やり方はこちら

直接会えなくても
メールや電話で
おしゃべりを。

短い時間でもよいので、
自分の好きなことを
してみましょう。

１日１回は
自分を振り返りましょう。
体調はどう？
今どんな気持ち？

頑張りすぎない。
いつも通りできなくても
大丈夫！

心配なことがあるときは、
一人で抱え込まずにお電話ください。

東広島市こども家庭課
082-420-0407

すくすくほっとライン
082-426-5113