



# かけはし通信

No.173



一般社団法人 天理市学童保育連絡協議会

事務局 浦田

R4.3月

春らしい、柔らかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。

3月3日は桃の節句（ひな祭り）があります。桃の節句は、女の子の健やかな成長を願う日とされています。可愛いピンク色の桃の花に引きつけられ、

やさしい気分ひたるのもいいですね。 とても落ち着きますよ ♡

3月9日は、3（サン）と9（キュー）で「サンキューの日」だそうです。日頃から、「ありがとう」をしっかり表現することができますか？感謝しているのに恥ずかしくて言えなかったり、毎日のことで当たり前になってしまっていて言えなかったり・・・、こんなことはありませんか？口に出さなくても分かってくれる、わざわざ言う必要はない、と思うかもしれませんが口に出さなければ大事なことは伝わりません。「サンキューの日」にちなんで、普段言えていない「サンキュー」・「ありがとう」を伝えてみませんか！

3月は進級の前準備の期間です。1年間を振り返って頑張れた事などを思い出して自分をほめよう ♡ 自信につながり、もっともっと成長できることでしょう。

## 学童での様子

【お友だちと一緒に鬼の口に豆まきしたよ?】 こんな豆まきもあつたんだねえ～



【みんなで豆を入れる箱作り】

結構真剣でした！



【折り紙も上手になりました】



【みんなで作ったプラバンです】



【夕方になると、使わせていただいたお部屋を心を込めて、みんなで掃除します！】



ところで、皆さんは 一人になりたい時ってありませんか？

そんな時って、気持ちによゆうがなくなっている状態なので、クールダウン(冷ますこと)が必要なんだ！

学童では、段ボールでちょっとしたコーナーを囲い、心のいやし場所があります♡

心の休憩場所 みんなで作ったんだ！



心を落ち着けたい時のテクニック

たいせつな自分と、うまく向き合って!!

★その場をはなれる ★ゆっくり深呼吸する ★水を飲む

★6秒数える・6秒待つ (いかりの感情のピークは長くて6秒間!) もしも、お友だちなどとめめた場合は、気持ちが落ち着いてからでいいのでちゃんと話し合おうね！