

うちのくらしのーと



なんだかイライラして、ともだちに
トゲトゲしたことを言っちゃった。あやまって
なかなかおりのできたけど、ぼく、どうしちゃったのかな…。

うんうん、わかるよ…

どうしてか わからないけど、イライラしてしまう。
そういうことは、だれにでも あります。
もちろん、おとなにも。



そんなとき、みんなのおなかの中には、
イライラ モヤモヤが
いっぱい たまっているのかも。

ゆっくり
いきをすいこんで、

おなかの中の
イライラ モヤモヤを
ふーっと
はきだしてみよう。

スー



ぜんぶなくなったら、
イライラ モヤモヤが
すっきり！

それでも すっきりしないときは
こころや からだが ものすごくつかれちゃっているのかも。



せんせいや おうちの人に そうだんして、
げんきになるのを てつだってもらってね。