

✨ 深呼吸をしてみよう ✨

花のにおいをかぐイメージで 4 カウント

① ② ③ ④

1



鼻から すって

こきゅうを止めて 4 カウント

① ② ③ ④

2



ろうそくをけすイメージで8カウント

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧



口からはく

3

1~3を 3回くりかえすと
きもちがおちついてくるよ



4