

きこりんだより



令和2年
4月27日
No.59



当たり前と思っていた日常が、当たり前でなくなりました。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、休校やテレワーク、外出自粛で、子どもも大人も自宅で過ごす時間が増えています🍀

もしもご自身のイライラを、大切な家族の誰かに向かって爆発しそうになった時は・・・

- ★深呼吸をし、ゆっくり「いち。に。さん・・・ろく。」と数えます。心を落ち着かせる「6秒ルール」です。
- ★「その場からいったん離れる」というのも効果的です。



お子さんもお友達に会えなかったり、外遊びが制限されたりと大人以上に不安やストレスを感じています。今は多少のわがまま、甘えには目をつぶりましょう。お父さんも積極的にお子さんに関わりましょう❤️

きこりんすごろく



久しぶりに家族で「すごろく」なんていかがでしょうか。一日の終わりにテレビを消して、スマホを閉じて、ご家族みんなが集まって楽しんでいただければ嬉しいです。ご家庭での過ごし方を工夫しつつ元気に乗り越えていきましょう！



あそんでみてね❤️
うらめんにあるよ！

●▲■いつも「きこりん」をりようしてくれるおともだちへ●▲■

みなさんがあんしんしてりようできるまで、しばらく「きこりん」は、おやすみです。またみんながあそびにきてくれるのをまっています！





き こ り ん す ご ろ く



START

1



2 おうちのひとに「おはよう！」のあいさつしたかな？

した 1つすすむ
しなかった1つもどる

4



5 ごはんをたべたあと、はをみがいた？

できた 1つすすむ
できなかった1つもどる

6 じぶんがぬいだパジャマをたたんだかな？

きょうできなかったこはあしたやってみよう！

7 しゅくだいは？

した 1つすすむ
しなかった1つもどる

13 ほんをよんだかな？おうちのひとがよんでくれたかな？

やすみのあいだになんさつよめるかな？



12 たいそうをするなどからだをうごかしたかな？

しなかったら1かいやすみ



11



10 あそんだおもちゃをもとのぼしょにかたづけたかな？

できなかったら1にもどる

9



8 おてつだいをしたかな？

おてつだいしたかずだけすすもう！



14 みんなでにらめっこしましょ。あ・ぷ・ぷ

みんなできたらみんな1つすすむ

15



16 きめられたじかんをまもってゲームをした

できた 2つすすむ
できなかった 4にもどる



17 みんなのまえできょうのうれしいできごとをおはなしできたら1つすすむ



18



ゴールはもうすぐ！

19 おやこで、おはなしをしよう♡

20 みんなにこころをこめて「ありがとう」をいおう！

いえたらゴール！

GOAL

おめでとう！！あしたもげんきにすごそうね！