

^{げんき}
みなさん お元気ですか？

^{まいにち}
いつもとちがう毎日に

^{こわ}怖くなったり ^{ふあん}不安になったりすることが あるかもしれません。

おおきく ^{しんこきゅう}深呼吸をして ^{だいす}大好きな歌を ^{うた}うたったり♪

たのしいゲームをしたり おいしいものを ^た食べたりしながら

^{げんき}
ココロもカラダも元気でいてくださいね。

それでも やっぱり きもちがソワソワするときには

おとなの人に ^{ひと}そのきもちを ^{つた}そっと伝えてください。

^{ことば}なんと言葉にしたらいいか ^{だいじょうぶ}わからなくても大丈夫。

^{ふあん}不安なきもちを がまんすることは ありません。

かならず また みんなで

^{べんきょう}勉強したり ^{あそ}遊んだりできる日がやってきます。

だから ^{いま}今はみんなで ^{いのち}たいせつな命をまもりましょう。

^あ会える日を ^{ひ たの}楽しみに！！また ^{えがお あ}笑顔で会いましょう！！

^{きょうしつ} ^{せんせい}
ひまわり教室の先生たちより