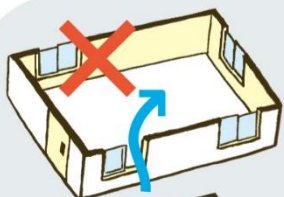
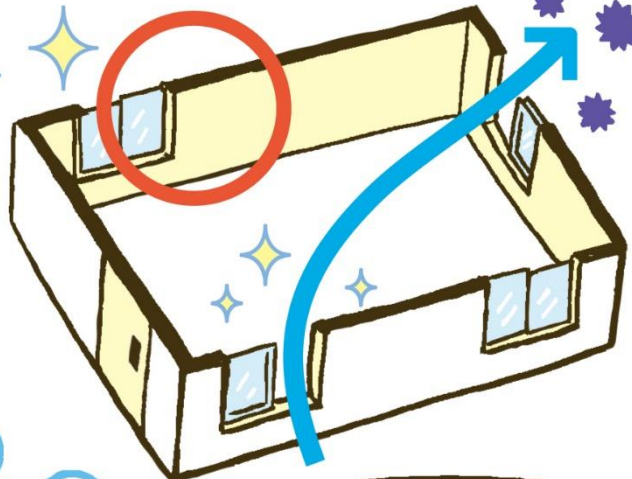


いい(11)くう(9)き

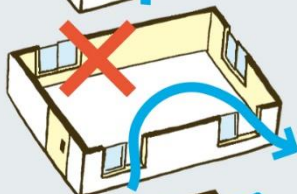
11月9日は換気の日

換気のポイントは?

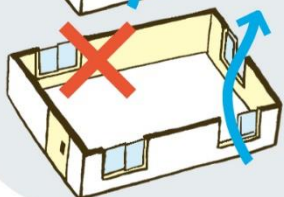
2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



窓を1箇所開けたただくと
うまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと
新鮮な空気があまり部屋の
中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても
近い位置だと狭い範囲でしか
空気が循環せず非効率

風が入りにくいときは
入口の窓は小さく開け、
出口を全開にするとよい

前向きになる考え方をしてみよう

もうすぐ音楽会ですね。緊張する気持ちも大切な気持ちですが前向きになるように考えてみましょう!

わたしはOO!

I am

「わたしはやさしい!」「わたしはおもしろい!」など、自分の得意なこと、強みを見つけてみましょう。

I like

わたしはOOが好き

「わたしは野球が好き」など楽しかったことや幸せだったことを思い出してみましょう。

わたしにはOOがある

I have

「わたしには相談できる人がいる」など、自分の周りの大切な人や物をさがしてみましょう。

わたしはOOができる

I can

「わたしはがまんができる」などつらくても乗り越えられた時のことを思い出してみましょう。

