

おちつく ほうほう カード

こまったときに ためしてみてね!

1 ふかく
いきをする



2 みずを のむ



3 ぎゅっと する



4 すきな ばしょへ
いく



5 ゆっくり
かぞえる



6 すこし やすむ



ゆっくりで だいじょうぶだよ!