

# 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



1...  
2...  
3...  
4...  
5...

6 すこし やすむ



ゆっくりで だいじょうぶだよ!