

# 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

