

しんこきゅう
深呼吸してみよう



1. ゆっくり「1、2、3、4」ところろの中なか かぞで数えながら、鼻はなから息いきを吸すいます。
2. 「5」で息いきをとめて…
3. ゆっくり「6、7、8、9、10」ところろの中なか かぞで数えながら、口くちから息いきをはきます。

* 5～10回 かい くりかえしてね。

* 鼻はなから吸すったりはいたりするのくるが苦くちしいときは口くちでもだいじょうぶ。

なが 長くはくこときもに気持ちをおけてね。

