



こんにちは。音楽担当の花島朝子です。
皆さんお元気ですか。休校が長く続き、
疲れてきていると思います。
気分がめいってきたら、大きく深呼吸し、
お腹からスーッと息をはいてみましょう。
そうするときっと気分が変わると思います