５　　「４．のまとめ（の）」

　５

**をふりろう**

**（１）「の」のでしたことをふりり、□に◎〇△をつけましょう。**

◎…よくかった

〇…だいたいかった

△…あまりからなかった

　　　　　　は、さまざまなやをして、れいとともにします。

　　　　とは、くえいきょうしっています。

　　　　やなやみへのには、さまざまながあり、にったをつけることがです。

**やってみよう**

〇（）



②おなかがへこむように、からゆっくりをはく。

①おなかがふくらむように、からゆっくりをすう。

①と②を５～10くりす。

※かぜやぜんなどのがある人は行わないようにしてください。

（２）あなたがやなやんだときにするとしたら、だれにしますか。（※）

（３）あなたがなどでなやんだときのとしていつくものをきましょう。

**２　これから心をよりよく発達させるために、どんなことをしたいか書いてみましょう。**