**のみなさんへ**

3からがおみになって、びっくりし、なちになりましたね。

****　いつもとちがうになり、をしながらのがくなってくるとみなさんの『からだ』や『こころ』にいろんながでてくることがあります。

**＊こんな『からだ』や『こころ』のはないですか？**

れない

すぐにきてしまう

べたくない

おなかやがいたい

すぐにがる

になる

きなことがしくない

いらいらする

そわそわする

◇こんなは**「なになるふつうのこと」**だよ。

◇こうなっても、がたつとることがいからたくさんしすぎず、おうちのにしてね。

**＊どんなをしたらいいかな？**

**①しいをしよう**

・おいしくごをたべましょう。

・きをして、たっぷりましょう。

・い、うがいをおうちのとにやってみよう。

**②はほどほどに**

・ゲームのはおうちのとしてね。（ゲームってよね。でも、ほどほどがいいね！）

**③なちになったら・・・**

・おうちの、のにしよう。

・うわさをじすぎ、かからないことをめないようにしよう。

・できることをやってみよう。（をきく、をする、おやつをべるなど）

**◎もしも、おやおのがにかかったら・・・**

っているが、コロナウイルスになると、になっていじわるをいいたいちになることがあります。それはをるためにのことで、いじわるだからではありません。でも、コロナウイルスはをつけていてもだれでもなってしまうことがあります。なってしまったはきっとだといます。そんなに、おにいじわるをわれたら、かなしいですね。いじわるをうに、いたくなったちをおうちのやにしてみましょう。