**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。

**クマ, テディ, 衣類, 座る が含まれている画像

自動的に生成された説明**　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。

ピンク, 座る, クマ が含まれている画像

自動的に生成された説明**＊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。