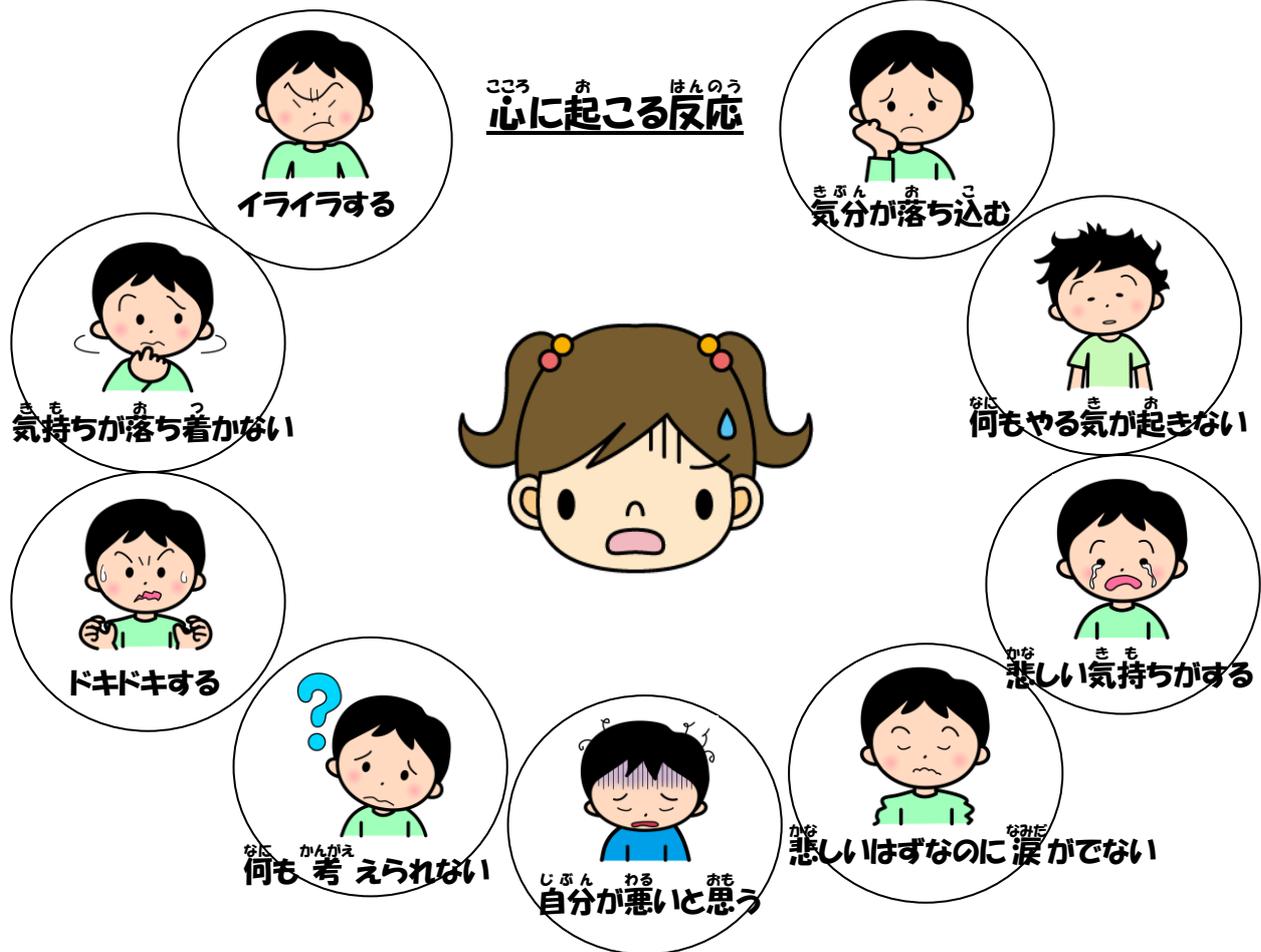


ほけんだより



こころ 心だってけがをすることがあります

とつぜん かな 突然の悲しいことや なや 悩むことが つづ 続くと、 こころ からだ 心や身体にいろいろな はんのう お 反応が起こることがあります。それは だれ 誰にでも お 起こる かのうせい 可能性のあることです。大切なことは、どんなことが じぶん 自分の こころ からだ お 心や身体に起こる かのうせい 可能性があるのか、また お 起こったときに どのように たいしよ 対処したらよいか 知っておくことです。



うえ 上のようなことが 起こったら どうしたら よいの？ 裏面へ

どうしたらよいのかな？

○身体の調子が悪い時は、大人に相談しましょう。必要に応じて、病院に行き、相談しましょう。

○気持ちが落ち着かない時は、楽しいことやリラックスできることをしてみましょう。

○悲しい、つらい気持ちの時は誰かに話すことで気持ちが楽になることがあります。泣くことは恥ずかしいところではありません。

○何も考えることができない、物事に集中できない時は、焦ることはありません。少しずつできそうなことから、やっていきましょう。

※最後に※

誰かに相談すること、悩みを話すことは実はとても勇気のいることで、弱いこと・恥ずかしいことではありません。困ったこと、不安なことは一人で抱えず相談してください。

こんなことを心がけましょう

た
食べる



ね
寝る



はな
話す



こころとからだの健康に心がけましょう