

よしんがきたら・・・



み            あんぜん  
身の安全を  
まも        こうどう  
守る行動を

おお さいがい

大きな災害のあと、こんなことがおこることがあります

- こわい、不安
- おちこむ
- ドキドキする
- よくねむれない
- イライラする
- しょくよくが<sup>ない</sup>
- おなかやあたまがいたくなる

- あたりまえの反応
- これらの反応が出る人もいれば、出ない人もいる

など

# かぞくや先生にはなす



かぞくとすごす



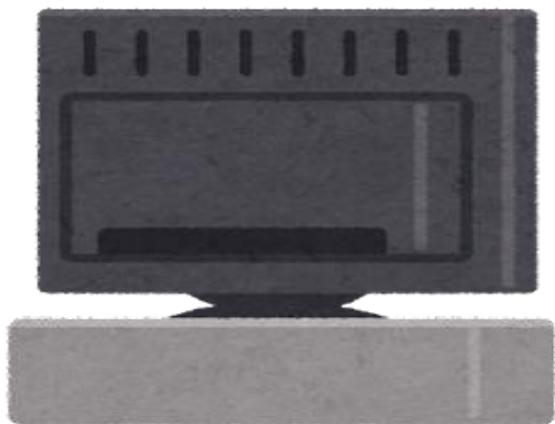
きそく正しい生活をする



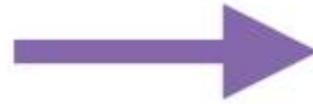
# 体をうごかす



# 好きなことをする



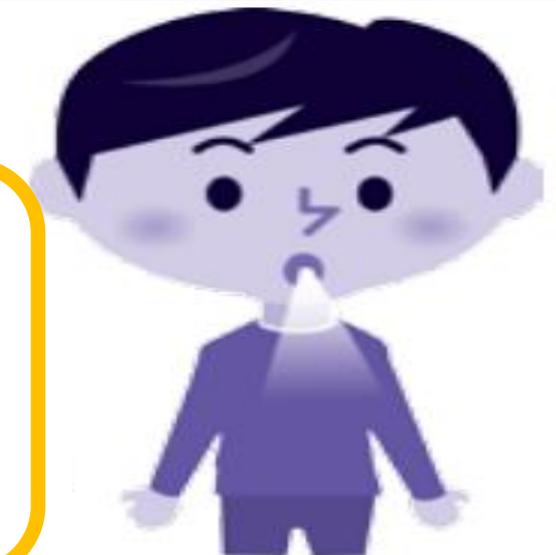
# リラックスする方法



かたを上にあげて、  
いっきにかたの力をぬく



- ①口をとじて、はなから  
しずかに息をすう
- ②口を小さくひらいて、息を  
そっとゆっくり長くはく



かぞくや先生にはなす

かぞくとすごす

きそく正しい生活をする

体をうごかす

好きなことをする

リラックスする方法

