

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^{ない}
- 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



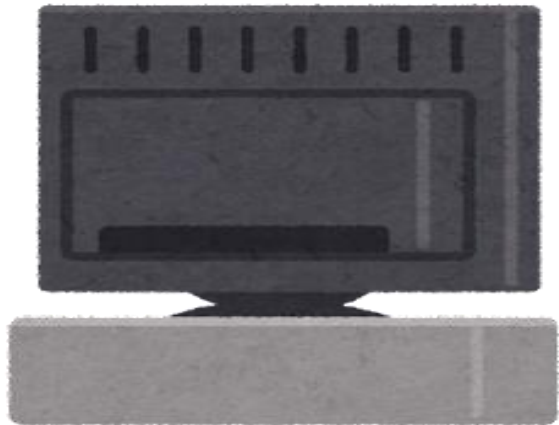
きそく正しい生活をする



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、
いっしにかたの力をぬく



- 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

