

どうしたらよいのかな？

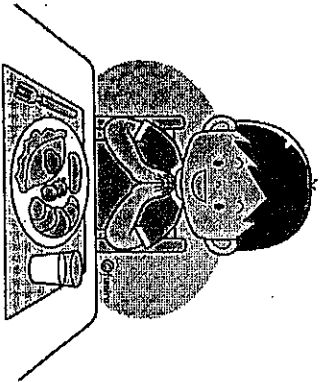
- 身体の調子が悪い時は、先生に相談しましょう。 寝寝に帰って、病院に行き、相談しましょう。
- 気持ちが悪くない時は、楽しいことやリラックスできることをしてみましょう。
- 悲しい、つらい気持ちの時は誰かに話すことで気持ちが悪くなることはありません。泣くことは恥ずかしいことではありません。
- 何も覚えることができない、物事に集中できない時は、焦ることはありません。少しずつできそうなことから、やっていきましょう。

※最後に※

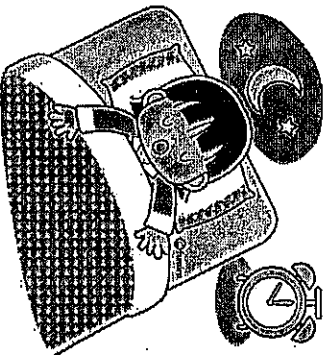
誰かに相談すること、悩みを話すことは実はとても勇気のあることで、弱いこと・恥ずかしいことではありません。困ったこと、不安なことは先生で抱えず相談してください。

こんなことを心がけましょう

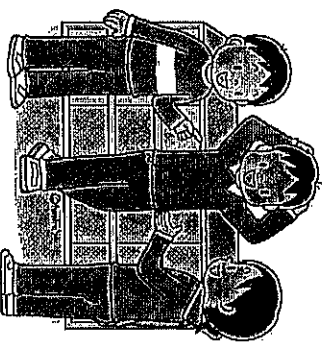
食べる



寝る



話す



ココロとからだの健康に心がけましょう