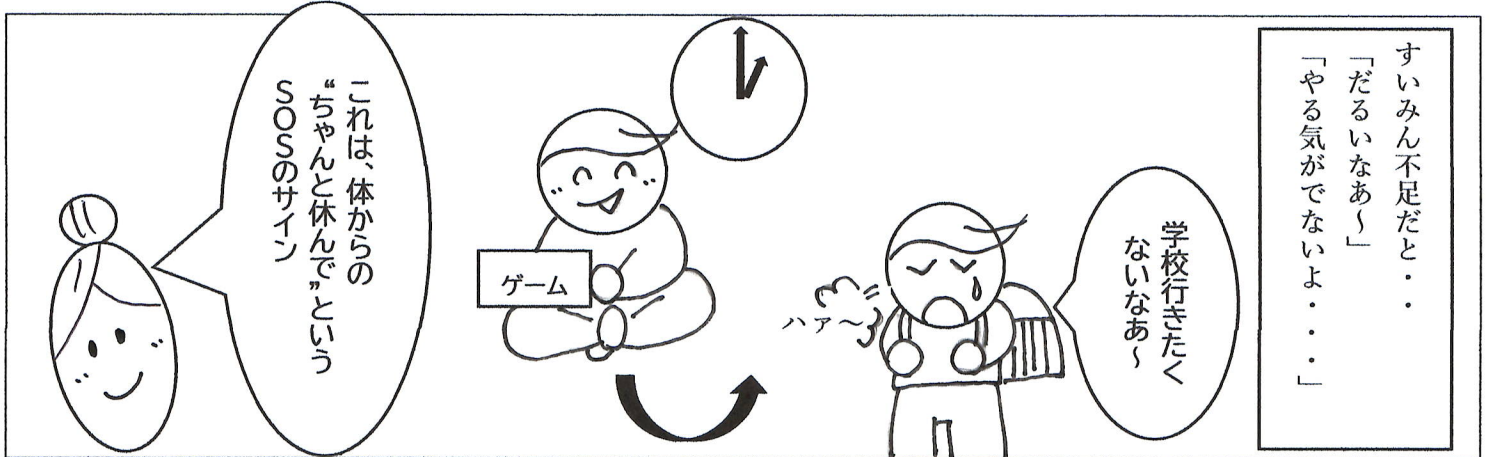
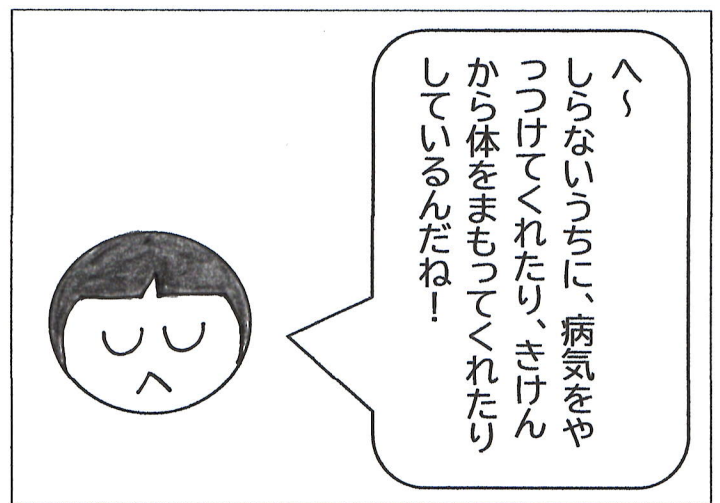
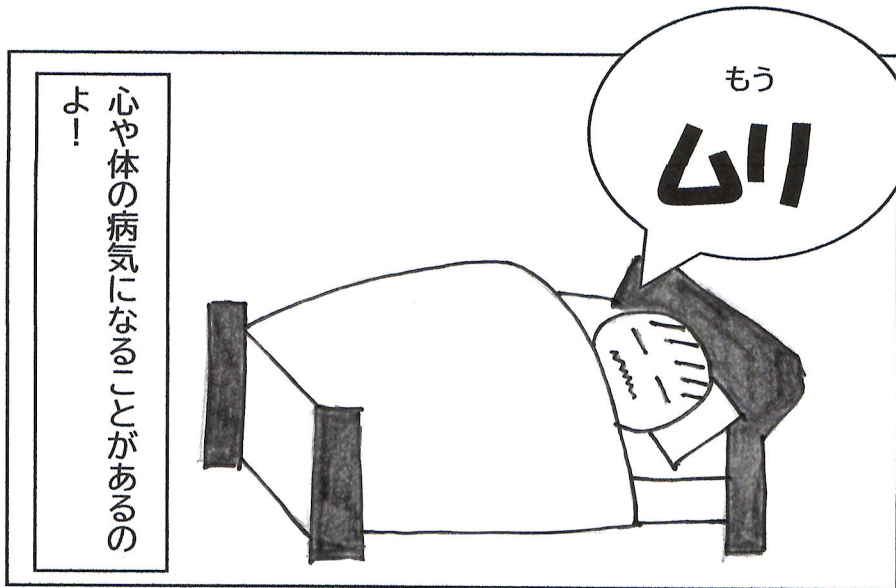




今回のテーマは
じぶん ころろ
自分の心と
からだ こえ
体の声をきいてあげよう

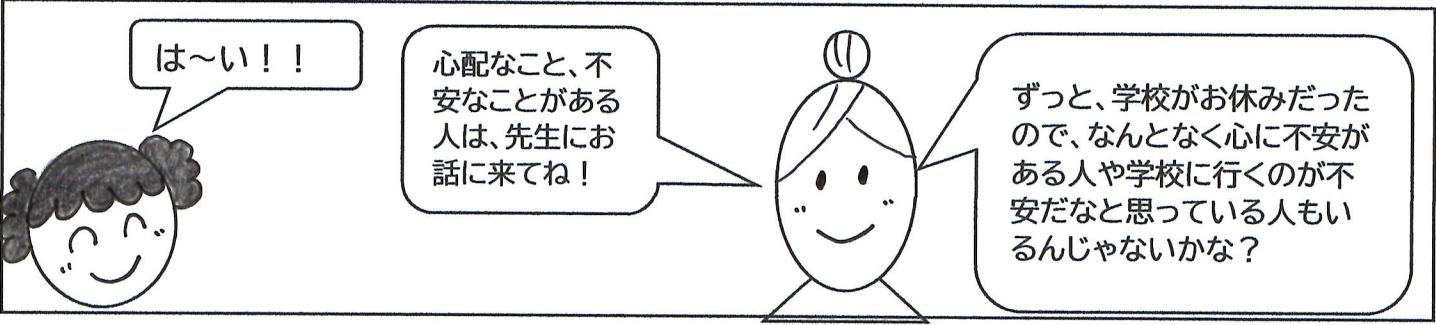




心や体の病気になることがあるのよ！



心や体のサインを放ったままにしておく...

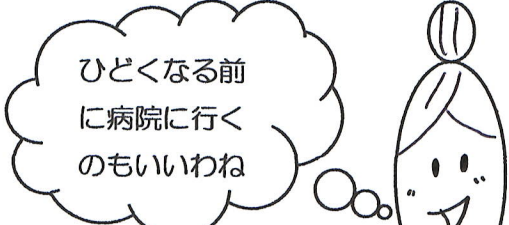


は〜い！！

心配なこと、不安なことがある人は、先生にお話に来てね！

ずっと、学校がお休みだったので、なんとなく心に不安がある人や学校に行くのが不安だなと思っている人もいるんじゃないかな？

心と体の声をよく聞いて、「SOS」のサインが出ていたら、早めに休んでなおしてあげてね。ゆっくり休んだり、何かきげんかん気分転換なことがあると早く元気になれたりするわよ！



ひどくなる前に病院に行くのもいいわね



だるいなあ〜

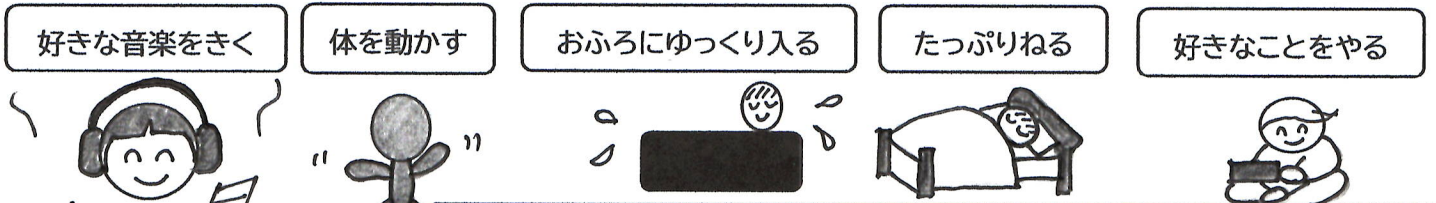
SOSが出ているときは、しっかり休んで自分で自分をまもってあげよう！

調子がいい〜とくつきは、いろんなことにチャレンジするといいわね

心と体のサインは、人によってちがうのよ！自分の心とからだのSOSサインは何かをしってるおくといいわね！

先生は、体や心がつかれていると、とにかく眠くなってしまふの！そんな時は、いつもよりたっぷりすいみんをとるようにしてるよ！

心や体をじょうずに休ませてあげよう！



自分のSOSサインを知って、体も心も元気にすごせるようにしましょうね！！