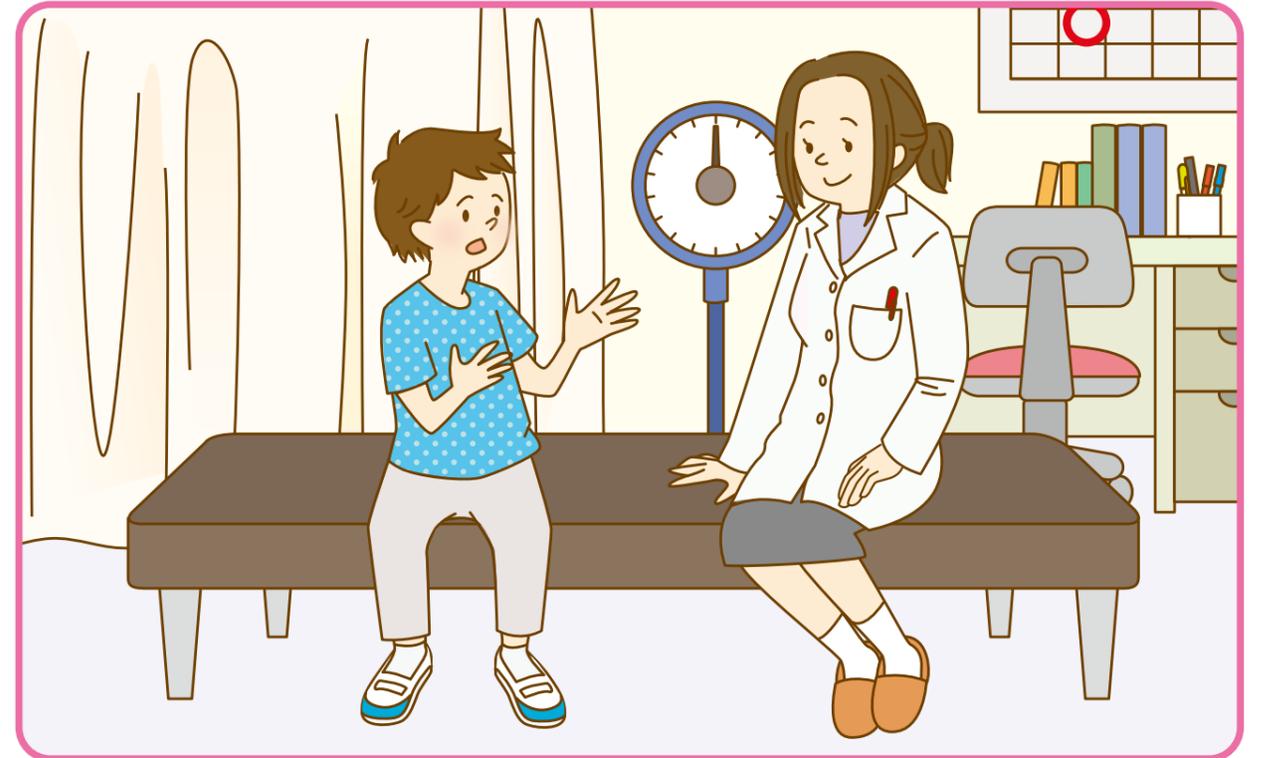


1 かなしいとき こわいとき

かなしいことやこわいことがあるとおなか
いたくなったり、いらいらしたりすることがあります。
そのようなときはどのようにすればよいのでしょうか。



がまんしないで ^{せんせい}先生や ^{いえ}家の ^{ひと}人に ^{はな}話して みましょう。



あそんだり ^{からだ}体を うごかしたり すると
^き気持ち が すっきり するよ。