

すくすくきざきっこ

れいわ ねん がっこう
令和6年3月号



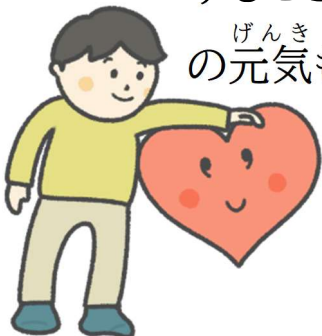
おうちの人と一緒に読みましょう。

きざきしょうがっこう ほけんしつ
木崎小学校 保健室

ストレスと上手につきあおう



イライラしてしまったり、なんだか気持ちがモヤモヤすると感じたりすることはありませんか。こころの元気がなくなってしまうと、からだの元気もなくなっていってしまいます。



気持ちがスッキリする方法は、人によってちがいます。
自分に合った方法を見つけましょう。