

いつものまいにちをすごすために
しっておきたい



こころと

からだ

げんきの

ヒント



目次

はじめに

2 ページ

だいいっしょう
第一章 からだとこころの健康けんこう

のためにできること

6 ページ

だいにしょう
第二章 病気がはやってるときびょうき

よ
に読んでね

21 ページ

だいさんしょう
第三章 災害や事故が起こったさいがい
じ こ
お

よ
ときに読んでね

47 ページ

はじめに

はじめまして！

この本^{ほん}では、

「子どもたちのこころとからだ^{げんき}が元気^{げんき}であるために
できること」

を^{はなし}お話^{はなし}します。

みなさんにとって、

たの
楽しいときってどんなとき？

だれにだってたのしいときがあるよね。

みなさんにとって、

いやなときってどんなとき？

だれにだっていやなときがあるよね。



たいへんなことがあるとね、人は、^{ひと}こころとからだと

^{こうどう}行動がいつもとちがってくることがあります。

きもち

こわい そわそわ イライラ
おこりっぽい おちこみ
ふあん あせり
じぶんがわるいこじゃ
ないかってきもちに
なる

からだ

ねむれない いやなゆめをみる
あたま・おなかがいたい
かゆい たべられない
いままでできていたことが
できなくなる
(おもしろ)

こうどう

かぞくのそばをはなれたくない
ぼーっとする うごきまわる
おもいだせないことがある
きゅうにはしゃぐ
しゅうちゅうできない
ぶっきらぼうになる
おちつかない

どうしてこんなことがおこるのでしょうか。

じつは、

あなたのからだ^{じぶん}が自分をまもろう

としているのです！

あなたのからだって、えらいね！

ほめてあげよう！！



この本^{ほん}では、そんなあなたのからだ^{たいせつ}を大切に^{たいせつ}してあげる

ほうほう^{ほうほう}はなし^{はなし}方法をお話します。

だい しょう 第 1 章

からだところの健康のためにできること

まず、お話しするのは、毎日できる、

からだところが健康でいるためのことにつ
いてのおはなしです。

ここでは、“ウイルスキラーさん”と“りかばりんちゃん”
が、からだところの健康について説明してくれます。

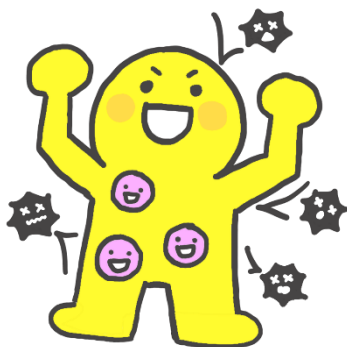
ウィルスキラーさんの紹介^{しょうかい}



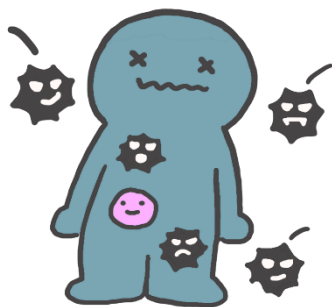
人のからだには、からだの健康^{けんこう}を
まもるための「めんえき」がありま
す。

めんえきは、からだの中^{なか}に入^{はい}ってきた
ウィルスやばいきんをやっつけるものです。

ウィルスキラーさんは、めんえきについて教^{おし}えてくれま
す。



めんえきがつよいと、ウィルスや
きんが^{はい}入^{はい}ってきてもやっつける



めんえきが^{よわ}弱^{よわ}いと、ウィルスやきんが
^{はい}入^{はい}ってきたとき、やっつけられない

りかばりんちゃんの紹介^{しょうかい}



こころは、いつもとちがうことがおこっ

たときや、なやんでいることがあるときに、

^{げんき}元気がなくなることがあります。

でも、こころは、また^{げんき}元気になる^{ちから}力

^{かいふくりよく}(回復力) も、もっています。

りかばりんちゃんは、こころの^{かいふくりよく}回復力について

教えてくれます。



めんえきもこころの^{かいふくりよく}回復力も

どちらも^{たか}高めよう！



からだところの^{けんこう}健康をまもる4か^{じょう}条

その1 しっかりねむろう！

その2 しっかり^た食べよう！

その3 しっかりと^{あそ}遊ぼう！

その4 リラックスする^{じかん}時間をつくろう

その１　しっかりねむろう！



よる　じかん　すく
夜ねむる時間が少ないと、

めんえきが弱よわくなります。

ねむるといやな気分きぶんがすっきりするし、

せいかつ　ととの
生活のリズムを整ととのえると、

こころにとってもいいです。



●どれくらいねたらいいの？

しょうがっこうでいがくねん さいてい じかん
☆小学校低学年は最低10時間

(7時おきなら夜8時30分にはおふとん)

しょうがっこうこうがくねん さいてい じかん
☆小学校高学年は最低9時間

(7時おきなら夜9時30分にはおふとん)

●しっかりとねるためのヒント

- ・夜に明るい光をあびない
よる あか ひかり
- ・朝起きたら、明るい光をあびる
あさ お あか ひかり
- ・ねる1時間前には、テレビやゲームをやめる
じかんまえ
- ・昼間にしっかり体を動かして、夜はゆっくりする
ひるま からだ うご よる

その2 しっかり^た食べよう！



おなかがしっかり動^{うご}いている
と、めんえきが強^{つよ}くなって、
かぜをひきにくなります！

おなかがすいていると、ストレス
がたまりやすくなって、イライラ
したりします。

ストレスが高^{たか}いと、こころの元^{げんき}氣
がなくなります



●どんな食^{しょくじ}事をしたらいいの？

食^{しょくじ}事は、朝^{あさ}・昼^{ひる}・夜^{よる}に食^たべるようにしましょう。

いろんなものを、バランスよく食^たべるのがおすすめです！

●どうしても食^たべられないものがあるんだけど

バランスよく食^たべるのはとてもむずかしい人^{ひと}もいる
かもしれませんね。食^{しょっかん}感^{かん}や見^みた目^め、味^{あじ}つけ、かたさなどを
変^かえてみると、食^たべやすくなるかも。おうちの人^{ひと}とやっ
てみてね！

その3 しっかり^{あそ}遊ぼう！



からだを動かすと、
めんえきが強くなります。
友達^{ともだち}やうちの人^{ひと}と
遊^{あそ}んで楽^{たの}しい気もちになることも、
めんえきを強^{つよ}くしてくれます。

からだを動かすと
気もちが明る^{あか}くなりやすいです。
遊ぶことは、
こころの健康^{けんこう}にとってもいいのです



● 病気がはやっているときの遊びで気をつけること

外遊びのときに気をつけること

- ・みんながよくさわる場所をさわった後、食べたり飲んだりする前には手あらいをする
- ・家に帰ってきたときも手あらいをする
- ・おやつを食べるときは、しゃべりながら食べない。
あいての前にすわるのではなくて、横にならんですわる、
または、ななめになるようにすわる。
- ・体調がわるいときは、外遊びに行かない

中遊びのときに気をつけること

- ・できるだけ少人数で遊ぶ
- ・その場所に遊びにいったよいか、おうちの人に聞く
- ・体調の悪そうな人がいないか確認する
- ・手あらいをしてから遊ぶ
- ・部屋の空気を入れかえる

病気のことで非常事態宣言が出ているときには、いっしょに
すんでいる家族と遊ぶようにしましょう。

その4 リラックスする^{じかん}時間をつくろう



きんちょうしたり、なやみごとがあったり、いつもとちがったことがあったりすると、ここにストレスがたまってきます。

ストレスが^{おお}大きくなりすぎると、からだの^{けんこう}健康にも、^{けんこう}健康にもよくないです。

ストレスは、リラックスと^{はなし}お話をすることでへらすことができます。

リラックスは、からだところ^{りょうほう}両方をゆるめてくれます。

リラックスほう ①しんこきゅう



①息^{いき}をふ〜とゆっくりはく



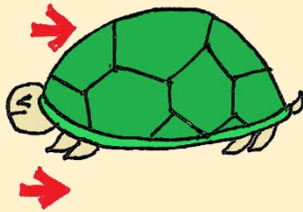
②鼻^{はな}から息^{いき}を^す吸う



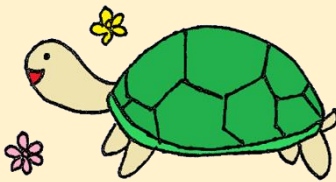
③息^{いき}をふ〜とゆっくり長^{なが}くはく

リラックスほう ②かめさん^{たいそう}体操

かめさんになってみよう。かめさんは^{あたま}頭をこうらにかくすよ。



- ① “かた”をぎゅーって
^{みみ}耳につけるくらいあげて
みよう



- ② つぎにふあっと^{ちから}力をぬ
くよ。どんな^{かん}感じかな？
あったかい？ すっきり？

じぶん き はなし
自分の気もちをお話すると、ストレスの原因を解決で

きることがあります。

なに はな
●何をお話します？

いやだったこと、うれしかったこと、なんでもお話し
していいです。こまっていることをお話しすると、おとな
はどうしたらいいかいっしょに考えてくれます。うまく
話せないような気がするときは、絵や字で書いて伝えても
いいです。おうちのひとと「こまっています」カードを作っ
てみるのもいいかもね。

●お話しする人

おうちの人、友だち、学校の先生、習い事やデイサービス

スの先生がおすすめです。

この人たちには、話しにくいことがあるかもしれません。

そんなときは、電話でお話を聞いてくれる場所があります。

チャイルドラインのチャット

(まいしゅう木曜日、金曜日 ごご4時～ごご9時)

チャイルドライン 0120-99-7777

(ごご4時～ごご9時)

24時間子供SOSダイヤル 文部科学省 0120-0-78310

(24時間たいおう)

だい しょう 第2章

びょうき 病気がはやってるときに読んでね

だい しょう 第2章 では、くま せんせい 先生といっしょにびょうき 病気がはやっている

き ときに気をつけることを べんきょう 勉強していきましょう！

おし 教える人 くま せんせい 先生

かぜやインフルエンザ、
しんがた 新型コロナウイルスから子どもたち
をまも 守りたいとおも 思っているせんせい 先生。
はちみつがす 好き。



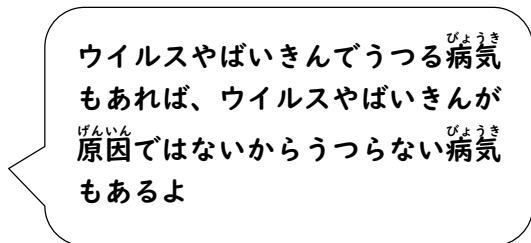
おし 教えてもらう人 たろうくん ひと
しょうがっこう 3 ねんせい 年生。とってもし 知りたがりや。
おにぎりだいす 大好き。

ウイルス や ばいきん の ^{はなし}話

「ウイルス」や「ばいきん」ということばを^き聞いたことが
ありますか。

ウイルスやばいきんは、とても^{ちい}小さな^い生き^{もの}物です。^め目には
^み見えないくらい^{ちい}小さいですが、けんび^きょうで^み見ると^み見
えます。ウイルスやばいきんがからだの^{なか}中に入ると、^{はい}病^{びょう}気^き
になることがあります。



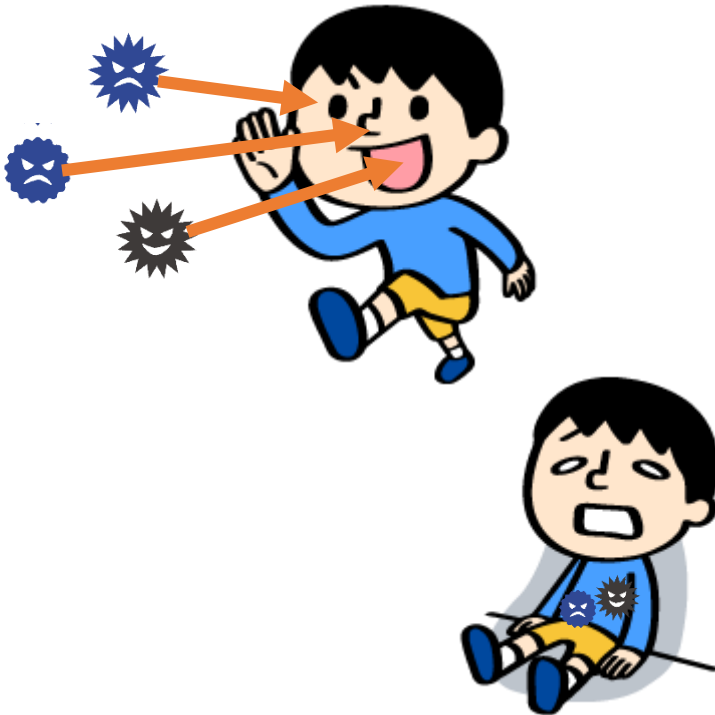


うつる病気 びょうき	うつらない病気 びょうき
かぜ	がん
インフルエンザ	アレルギー
胃腸炎 いちょうえん	ぜんそく
結膜炎 けつまくえん	アトピー
そのほか病気 びょうき にはいろいろあるので、大人 おとな に聞こう	

①ウイルスやばいきんは、目、鼻、口から人の体の中に

入ります。だからウイルスやばいきんが目や鼻、口から入

らないようにするのが大切です。



②ウイルスやばいきんが死んでいたら、^{からだ なか はい}体の中に入って
^{びょうき}も病気になりません。だから、^{しょうどく}消毒してウイルスをやっ
つめます。



③^{びょうき}病気がなおった^{ひと}人には、もうウイルスはいません。^{びょうき}病気
^{あいだ}の間はともだちと遊べないけど、^{びょうき}病気が
なおったらまた^{あそ}遊べます。

^{びょうき}病気になったからといって、
いじわるするのではなく、
よくなるようにおうえんすると
よいです。





しんがたコロナウイルスって、何？^{なに}



しんがたコロナウイルスも、からだの中^{なか}に入^{はい}ると、病^{びょう}気^きになるウイルスのひとつだよ。



コンコンと
というようなせき

や



ねつ
熱

がでること

があるよ。子^こどもは、ひどくなり^こにくいし、うつりにくい

んだ。でも、しんがたコロナウイルスはすこしずつ^{へんか}変化し

ていて、そのせいで子^こどもがかか^かることがふえてきたよ。

おとな、とくに、おとしよりでは、ひどくな^{にゅういん}って入^い院するこ

ともあるんだ。

子^こどもたちにおねがいしたいのは、「ウイルスを^{ひろ}広げない」こと。そのためにできることをしょうかいするね。

ウイルスを^{ひろ}げないための４か^{じょう}条

その１ マスクをつけること

その２ ^て手をあらうこと

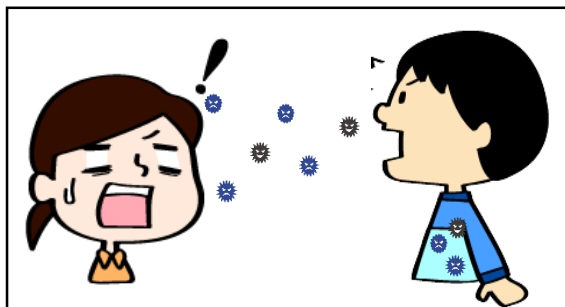
その３ あつまりすぎないこと

その４ ^{ちょうし}調子がわるいときは^{ほうこく}報告すること

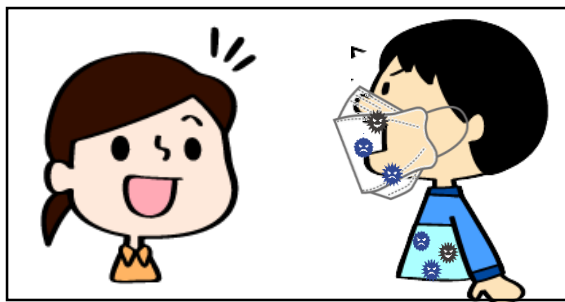
その１ マスクをつけること

ウイルスやばいきんは、目・鼻・口が出口になって、体
の中から出て行って、目・鼻・口から体の中にはいります。

マスクは、自分の鼻や口からウイルスやばいきんが出てい
かないようにしてくれます。みんながマスクをつけること
で、ウイルスやばいきんは広がりません。



マスクつけてい
ないと、ウイル
スが飛んでいく
よ



マスクつけてい
ると、ウイル
スはマスクで
キャッチ！



マスクつけてない^こ子どももいるけど。。。。



^{あか}赤ちゃんや^{ちい}小さい^こ子どもは、まだマスクをつ
けることはできません。マスクがどうしても
つけられないという^こ子どももいます。2 ^{メートル}m よりたくさん
のきよりをとってお^{はなし}話していればだいじょうぶだよ。



とも
友だちがマスクをつけられなくてこまってるん

だって



マスクの^{たいせつ}大切さはわかっているけど、いろん

な^{りゆう}理由でマスクをつけるのが^{たいへん}大変な^{ひと}人は、ため

しに^{じぶん}自分のつけられそうなマスクを^{さが}探してみましょう。

マスクのかんかくが^き気になる

・ぬのマスクだとましかも

・マスクの^{かたち}形もメーカーでいろいろなので、ためしてみて

・^{みみ}耳の^{かたち}ゴムの^{かたち}形は^{ひろ}はばの^{らく}広いものが^{らく}楽かも(グッズもあるよ)

・メガネの^{かたち}形のフェイスシールドならつけやすい^{ひと}人もいるよ

マスクの^きにおいが気になる

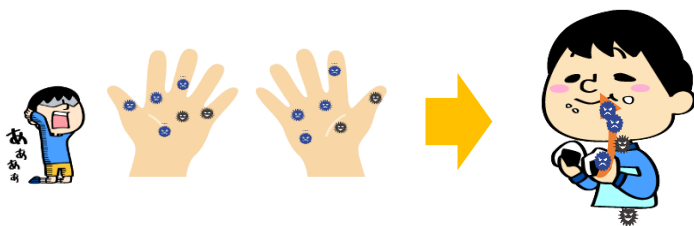
・ハコやふくろから^だ出して、しばらく^だおいておくのが
おすすめ

・マスク^{よう}用の^うにおいけしも売ってるよ

どうしてもマスクをつけるのがしんどいときには、マスクをつけなくてもいいです。人^{ひと}ごみにはいかなようにして、あいてとの^{あいだ}間のきよりをあげましょう。また、^{おお}大きな^{こえ}声でお^{はなし}話^きしないように気^きをつけましょう。

その2 て手をあらいましょう

びょうき 病気になる人のくち はな め 目から出たウイルスが、
ほかのひと て 人の手につくことがあります。その手でくち はな め
をさわると、そのひと からだ なか 体の中にウイルスはい びょうき
入って、病気になることがあります。



せっけんをつか 使ってて手をあらうと、てについでいる
ウイルスをはがして、なが 流してくれます。



いつあらえばいいの？



ごはんを^た食べる
^{まえ}前と^{あと}後



^{いえ}家に^{かえ}帰って
きたとき



トイレから
でるとき



みんながさわる
もの（ゆうぐや
おもちゃ）を
さわったあと



くしゃみ・
せきを^て手で
おさえたあと



たいいくのあと



そうじのあと



じょうずな手^てあらいのしかたは？



ごしごしので



ねこさん^のて



はんたいもやるよ



つぎは、おやま^のてだよ



そして、かめさん^のて



はんたいもやるよ



さいごに う・で・わ！
きゅっきゅっきゅ〜 きゅっきゅっきゅ〜



きれいにながして・・・ぴっかぴか！

うがいもしっかり、
がらがらべっ！がらがらべっ！



ばいきんばいばい きもちいいね！

手^てをあらったら、きれいなハンカチ・タオルやペーパー

タオルで手^てをふこうね。

て手をあらいえないときには、かわりにアルコールしょうどくもおすすめてです。アルコールは、ウイルスをやっつけてくれます。





手、あらったほうがいいのはわかってるけど、
つついっわすれちゃうんだよね～。



手あらいしようと思^{おも}っててえらい！うっかり
すること、あるよね。

手あらいしないといけない場^ば面^{めん}（ごはんを食^たべるつくえ、
トイレ、家^{いえ}に帰^{かえ}ってきてかならず通^{とお}るところなど）に
手あらいのマークをつけておくと思^{おも}い出^だせるかもしれな
いよ。



アルコールしょうどくしても、死^しなないウイルス
やきんがいるって聞^きいたけど？



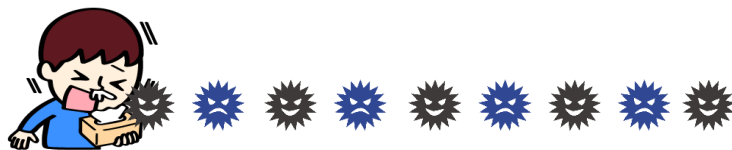
さすが、ものしりだね！たしかに、すべての
ばいきんやウイルスをやっつけてくれるわけでは
ないんだ。たとえば、冬^{ふゆ}のおなかのかぜでよく名^な前^{まえ}を
聞^きくノロウイルスは、アルコールしょうどくでは死^しなない
よ。だから、せっけんを使^{つか}って、手^てからウイルスやきんを
あらい流^{なが}そう！

その3 あつまりすぎない

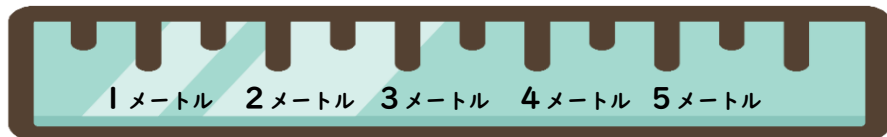
ひと
人がしゃべったりくしゃみをしたりしたときに、くち はな
からウイルスが飛びだします。マスクをつけずに、ふつう
におしゃべりしているくらいなら 1メートルくらいまで
ウイルスが飛んできます。くしゃみだと5メートルです。



ふつうに話す



くしゃみ



ウイルスは、けっこうとおくまで飛^とぶんだよね。これまでも勉^{べん}強^{きやう}したとおり、マスクや、手^てあらいをするようにしましょう。

そして、人^{ひと}とのきよりは、できれば2メートルくらいあけるのがいいです。たくさんの人^{ひと}があ^あつ^つまっていると、きよりをとるのもむずかしくなります。だから、病^び気^きがはやっているときは、あまりたくさん人^{ひと}があ^あつ^つまっているところにいかないようにしましょう。

ひと あつ きょうしつ ばしょ
人が集まっている教室のような場所では、かんきを
するようにしましょう。





きょうしつ ひつよう
教室のかんき、必要なのはわかっているんだ

さむ あつ にがて
けど、寒さや暑さが苦手なんだよね。。。。



あつ さむ にがて おんど
暑さや寒さが苦手なタイプの人は、温度がかわ

ばしよ せんせい そうだん
りにくい場所を先生と相談してみましよう。

また、ぬいだり、き 着たりしやすい服にする、ひんやりする

もの（れいきゃくシート）やあたたかなもの（カイロ）を

つか 使ってみるというのもおすすめです。



その4 ^{ちょうし}調子が悪いときは^{ひと}おうちの人に

ほうこくしよう

^{からだ}体の^{ちょうし}調子が^{わる}悪いときは、^{ひと}おうちの^{ほうこく}の人に報告するようにし

ましよう。



からだのチェックをしよう

こんなときは からだの ちょうしが わるいかも・・・
おうちのひとに そうだんしようね



たいおん

へいねつより たかい

はな

はなみずがでる
においがしない
はなからいきがすえない

おなか

いたい
うんちがゆるゆる
はきそう

のど

いたい、のんだときいたい
こえがへん

いき

せきがでる
いきがはあはあする

そのほか

しんどい
だるいとき ぐったりする
ちからがはいらないとき
あたまがいたい

びょうき
病気になったときには、^{からだ} 体 ^{やす} を休めたり、^{くすり} 薬 ^の を飲んだり
しないといけないときもあります。^{がっこう} 学校や^{あそ} 遊び ^い に行くのを
やめて、^{やす} お休み ^{やす} しないといけないこともあるかもしれませ
ん。おうちの^{ひと} 人 ^{そうだん} と相談 ^{そうだん} しましょう。

その5 ワクチンについて



ずーん

きょう、よぼうせっしゅの^ひ日なんだ。

ぼく、ちゅうしゃが^{にがて}ちょっと苦手で。

^{よぼう}予防せっしゅって、なんのためにするの？



^{よぼう}予防せっしゅでは、ワクチンというものを^{ちゅうしゃ}注射

で、^{からだ}体の中^{なか}にいれるよ。ワクチンを^いからだに入

れることで、めんえきがウイルスをおぼえて、^{ほんもの}本物のウイ

ルスが^き来たときにやっつけられるようにしているんだ。

ワクチンとめんえき



ウイルスとにているものを
ちゅうしゃする



めんえきがかんたんに
やっつける



めんえきがウイルスを
けんきゅうして、おぼえる



ほんもののウイルスが
きたときに、やっつけられる



わかった。じゃ、がんばってくるよ。

ところで何か^{なに}気^きをつけておいたほうがいい
ことはある？



ちゅうしゃ^う注射^うを打ったあとも、ウイルスをひろげない

ための4か^{じょう}条^{じょう}はつづけようね。

もうひとつ、ちゅうしゃ^{ふくさよう}注射^{ふくさよう}のあとに、副作用^{ふくさよう}というものがおこる
ことがあるけど、しばらくするとよくなるからだいじょう
ぶだよ。ちゅうしゃ^{ちようし}注射^{ちようし}のあと、からだの調子^{わる}が悪いな（からだが
だるい、ねつがある、うでがいたかったりかゆかったり
する、うでがはれる）とおもったら、おうちの^{そうだん}人に相談^{そうだん}し
ようね。

だいしょう 第3章

さいがい　じこ 災害や事故がおこったときに

第3章は、じしんや水害^{すいがい}、じこなど、ふだんは出会^てわな
いようなできごと^{ごと}にであったあと、こころになにが起^おきて、
どうしたらいいかということが書^かいてあります。

(この章^{しょう}は「いつものまいにちをすごすために～じしんにあった
ときってどうするの？」の部^{いちぶ}分をつかっています)

～はじめに～のところは、読^よんでくれましたか？

いま、読^よんでくれているみなさんの中^{なか}には、ふだんは出^で会^あ
わないようなできごとに出^で会^あった人^{ひと}もいるかもしれませ
んね。



いつもと
ようすが
ちがう



そんなときには、いつもの生活とはちがう生活をしない
といけないこともあります。おうちでいられないことが
あったり、いつものようにガスや電気が使えないこともあ
ります。テレビもいつもと^{おな}同じような^{ばんぐみ}番組じゃないことも
あるかもしれないね。

だいじょうぶだよ。^{いま}今、おとなががんばってるから、ち
ゃんとなおるよ。

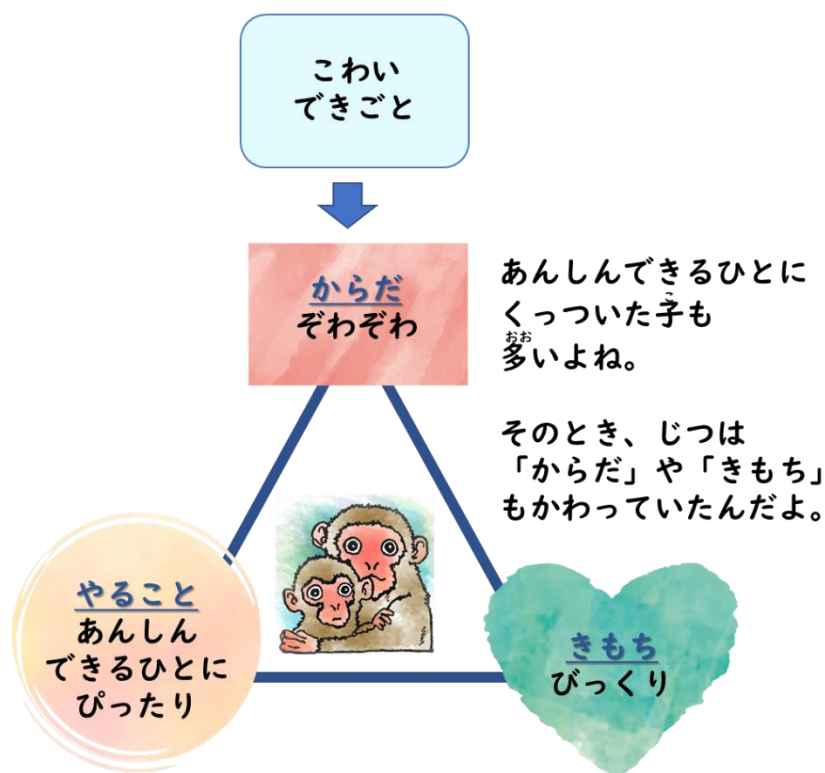


ふだん^{で あ}出会わないようなことに^{で あ}出会ったときは、こころと、からだと、こうどうも、いつもとちがった^{ようす}様子になります。

これはね、^{じぶん}自分をまもろうと、こころやからだががんばっているということなのです。あなたのこころとからだ、えらいね！

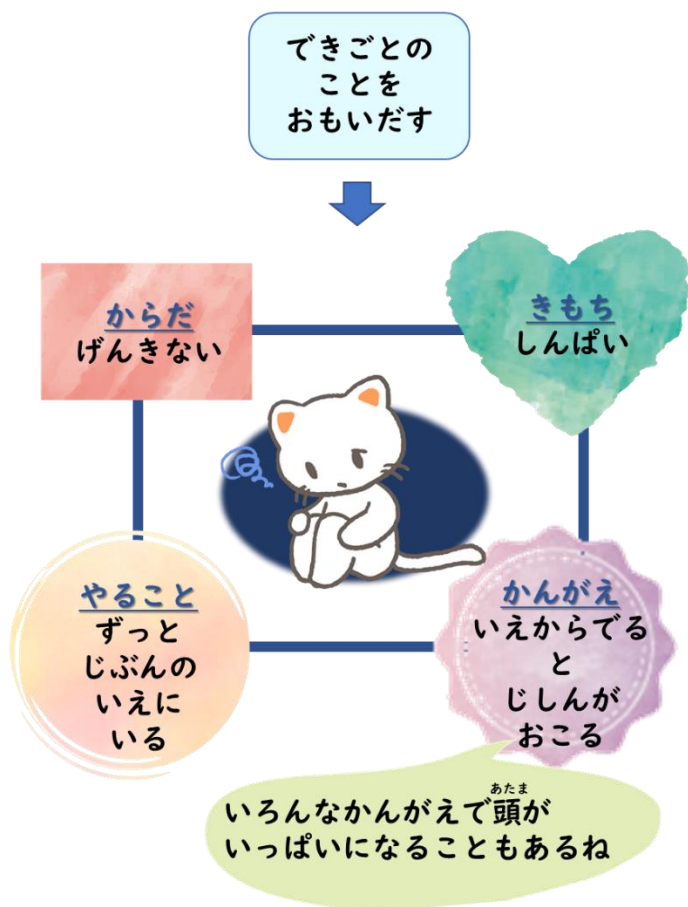


ふだんであわないようなことがおきたとき、
あなたのなかでは、
どんなことがおきてるかな？



「やること」も「からだ」も「きもち」も
全部つながってるんだ

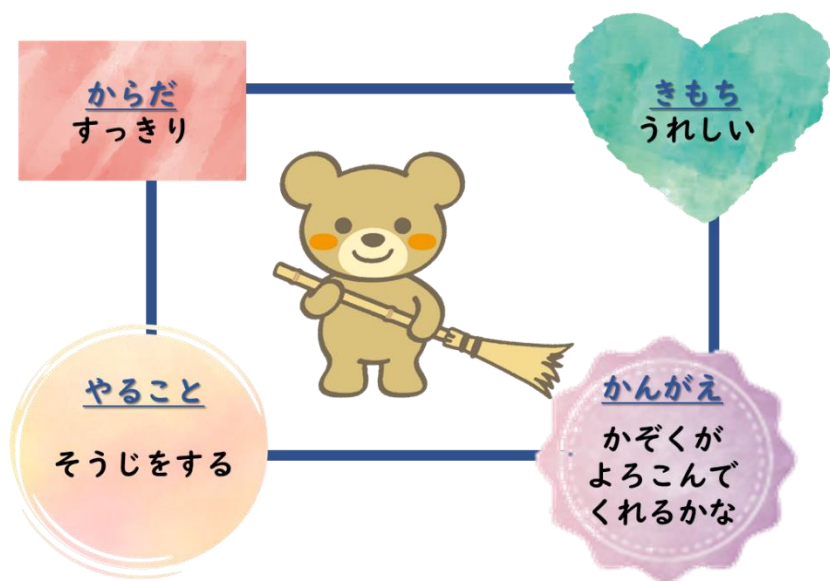
できごとのあと、
あなたのなかでは、どんなことがおきてる
かな？



「やること」も「からだ」も「きもち」も
「かんがえ」も
全部^{ぜんぶ}つながっているんだよ

まいにち
毎日を どうすごそうかな？
さっきのつながってる図で見てみよう！

たとえば、おてつだいをすると・・・



ぜんぶ
全部つながってるから、
なにか
何かをやってみると、
「からだ」・「きもち」・「かんがえ」
も変わることもあるんだよ

できることはいろいろあるよ

ひとつめ

“あんぜん”と“あんしん”を たしかめよう

(おとなとやってみよう！)

☆ “あんぜん” っていうこと？：

ものが おちてきたりしないこと ねむる場所ばしょがあること
食べるものたがあること トイレをがまんしなくてもいいこと
お風呂に入はいったり、手あらいができること など

おとなのひとが“あんぜん”をつくるのを手てつだってくれるよ

☆ “あんしん” っていうこと？：

きもちがほっとすること
いつも いっしょにいる おとなのそばで ゆっくりできること
すきなおもちゃを もって ほっとすること
ねむることが できること
たすけてほしいと思おもったときに
だれかがたすけてくれること



あんしん、あんぜんの^え絵をかいてみよう
あなたがあんぜんだな、あんしんだなど
おもうものをかいてみよう



ふたつめ

きそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}をしよう。

「いつもの毎日^{まいにち}」になるように、やってみよう。

いつも何時^{なんじ}におきてた？

何時^{なんじ}にねてたかな？

ごはんも、できるだけたべよう！

歩^{ある}いたり、体^{たい}そうしてみたり、

できるなら友だちと遊^{あそ}ぶようにしよう。

体^{からだ}をしっかり動^{うご}かすんだよ！

休^{やす}みでなければ、学校^{がっこう}にも行くようにしよう。

毎日^{まいにち}をいつもどおりにするのは、とても大切^{たいせつ}なんだ。



みつつめ たすけてほしいときは そうだんをしよう

たくさんの人が、あなたのことを^き気にかけています

たすけてほしいとき、
^{はなし}話をしたいときは、
その人^{ひと}にそうだんすることができます。

「あのね」
「ちょっと^き聞いて」
「たすけてほしい」
ことばはなんでもいいよ。



よつつめ リラックスすることをやってみよう

リラックスってことばを知^しってるかな？

カチコチになった体^{からだ}をゆったりさせてくれたり、
ときどきするきもちを おちつかせてくれるもの
だよ。

よこになって、からだ^{やす}を休めるだけでもいいよ。

あとね、じぶんの好きなことをするのもおすすめ。

本^{ほん}やまんがをよんだり、
好きなテレビを見たり（時間^{じかん}はきめておこうね）。

外^{そと}であそぶのが好きなら、
おもいきりからだ^{うご}を動かしてあそんで、
そのあと きゅうけいしてもいいんだよ。



ふだんはであわないうなできごとがあると、

「やること」も「からだ」も「きもち」も「かんがえ」も、
いつもとちがったりするよね。

それって ぜんぜん、へんなこと じゃないよ！

このえほんには、そんなときに、できることが いろいろ
かいてあります。

どうしたら いいかなと おもったときは、
このえほんに ヒントがあるかも しれないね。

こまったな、どうしたらいいか わからないな というときは、
いつでも おとなにそうだんできるよ。

よくねおれな、なにをしても たのしくない、
いつもと なにか ちがって いやだといったことが、
ながく つづくときは、かならず おとなに そうだんしよう。

きっと いっしょに いいほうほうを かんがえてくれるよ。

そうだん できそうな おとなを
かいておこう。

できそうなら、そのひとからサイン
をもらおう。





大阪大学大学院

大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学

連合小児発達学研究所

(おおさかだいがくだいがくいん

れんごうしょうにはったつがくけんきゅうか)

こ ぶんしとうぎょきこうけんきゅう
子どものこころの分子統御機構研究センター



OU mascot Dr. Wani
as a United Graduate School of Child Development member