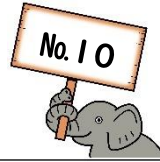


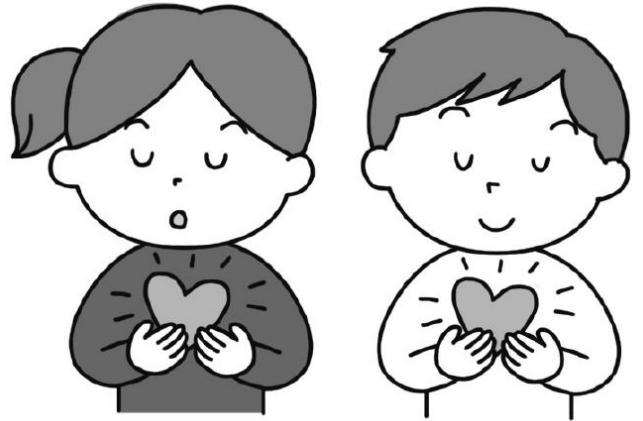
# ほけんだより



令和6年2月15日発行  
長崎県立鶴南特別支援学校  
五島分校

## ふゆ げんき す 冬を元気に過ごそう

あしばや す さんがつき  
足早に過ぎていく三学期。あなたの  
こころ げんき かな  
「心」は元気でしょうか。悲しいことや  
はら た ころ つか  
腹が立つことがあると、心も疲れたり、  
ぐあい わる  
具合が悪くなったりします。でもそれは  
だれ  
誰にでもあることです。



## イライラ、モヤモヤ… あなたの解消法は？



おんがく き  
音楽を聴く



ぼーっとする

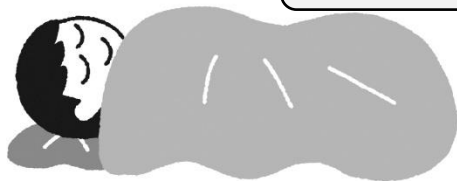


どくしょ  
読書をする

ともだち  
友達と  
す  
過ごす



すいみん  
睡眠をとる



じぶん す たの やす ともだち あそ た  
自分の好きなことや楽しいことをする、ひと休みする、友達と遊ぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べる…元気になるための方法はいろいろあるので「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。病気ではないけど、なんとなく体の調子が良くない…それは、心に原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり心配ごとがなくなったりして、心が元気になるれば、体も軽くなりますよ。