

こころのけんこうしんだんフローチャート



おうちですごす みんなの ようすをきかせてね

スタート

おうちで
不安(ふあん)に
なるときがある

はい

気分(きぶん)
てんかん
できている

いいえ

はい

いいえ



A

B

C

A



けいかくてき がくしゅう
計画的に学習
かだい すす
課題を進めよう

よてい た
できそうな予定を立てて
たっせいかん
やると達成感がえられるよ

きそく ただ
規則正しい
せいかつ
生活リズムを
たも
保ちましょう!



ちょうじかん つか
長時間使って
いないかな?

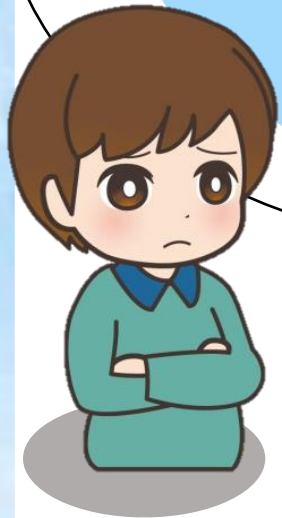
スマホやパソコンを
つか とき ひと
使う時はおうちの人と
つか じかん ばしょ き
使う時間や場所を決めよう



てつだ
お手伝いは
してる?

かぞく てつだ
家族のお手伝いをして
びっくりさせるのもいいね
かんしゃ
感謝されたらうれしいよね

ふあん
不安なときに…
ためしてみよう



スマホや
タブレットばかり
みてないかな？



ゆ〜っくり
しんこきゅう
深呼吸

スマホや
タブレットから
じょうほう
たくさんの情報が
ながれてくるから
ふあん
つかれて不安や
イライラが
ふえてしまうよ

クッションや
ぬいぐるみを
ぎゅーっと
だきしめる



C

つくったり、かいたり
いろいろなものづくりを
してみよう！



かぞく
家族で
たの
楽しもう！

せいり
ものを整理して
こころ
心もすっきり



レッツ
きぶん
気分
てんかん



め やす
目を休めて
おんがく
すきな音楽を
きいてみては？

うご
からだを動かして
こころ
心もリフレッシュ



からだをあたためると
きんちょうやわらく

こころのけんこう しんだんフローチャート

けっか

の結果はどうでしたか？

こころ

からだ

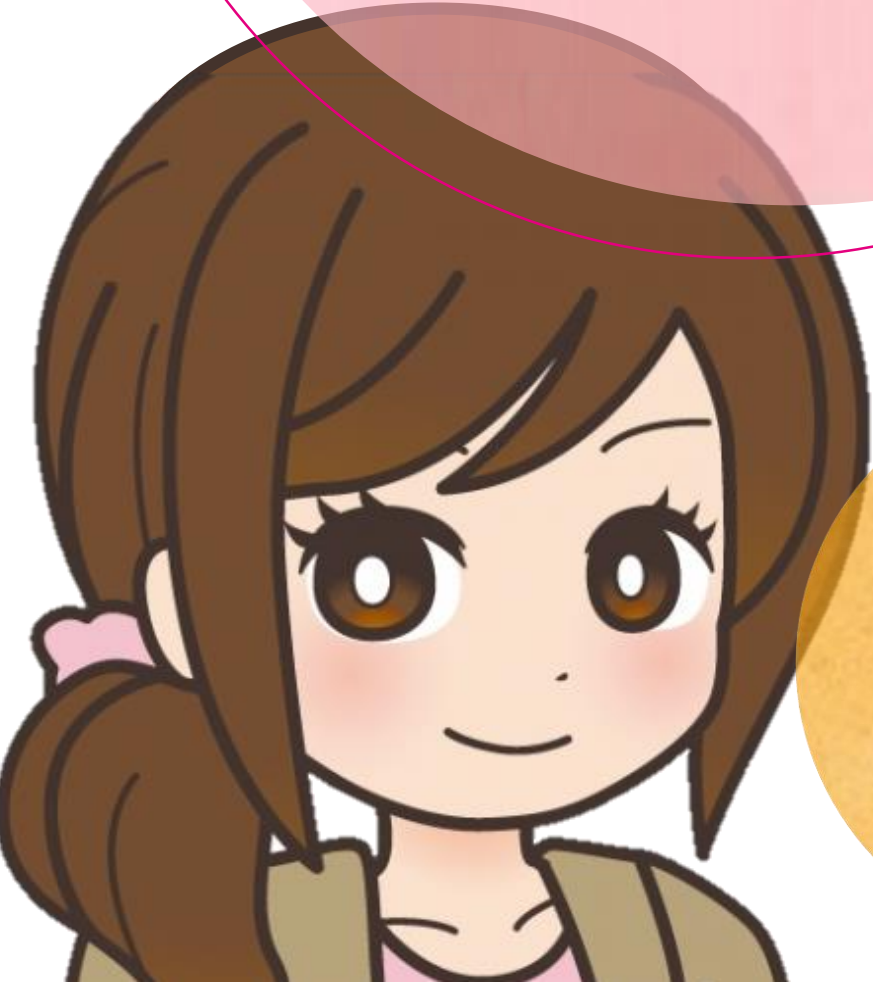
たいせつ

心と体はどちらも大切

じぶん

こころ

自分の心についてふり かえってみましょう



先生たちは
いつでも
みなさんの
味方です！

どんなことが不安かな？
大人(おとな)に相談(そうだん)
してみよう！



新宮町教育委員会 学校教育課

092-963-1739

新宮町各小・中学校及び幼稚園

- ・立花幼稚園 092-962-0808
- ・新宮幼稚園 092-962-1275
- ・新宮東幼稚園 092-962-4323
- ・立花小学校 092-963-0030
- ・新宮小学校 092-963-0025
- ・相島小学校 092-963-0225
- ・新宮東小学校 092-963-1777
- ・新宮北小学校 092-963-4700
- ・新宮中学校 092-963-0035
- ・新宮中学校 相島分校 092-963-0150
- ・新宮東中学校 092-963-0085

新宮町教育相談ホットライン 火/水/金

9:30-16:00

090-5729-7037

親(おや)にきけないときは電話(でんわ)相談
こども相談しえんセンター

0120-3882-56

まいにち24じかん おかねはかかりません