

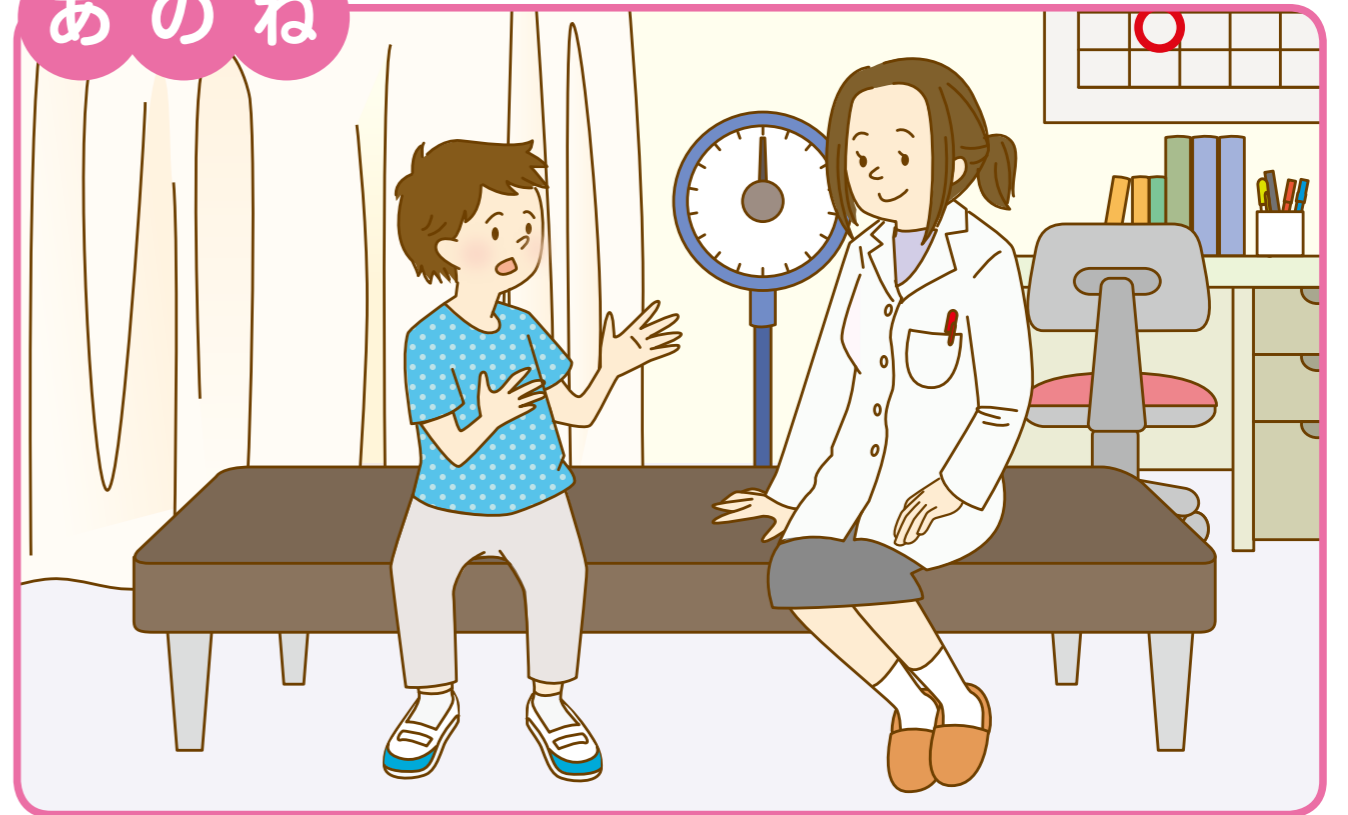
# 1 かなしいとき 怖いとき

かなしいことや 怖いことがあると おなかが  
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 <sup>せんせい</sup>先生や <sup>いえ</sup>家の <sup>ひと</sup>人に <sup>はな</sup>話して みよう。

## あのね



あそんだり <sup>からだ</sup>体を うごかしたり すると  
き 気もちが すっきり するよ。

