

いま、どんなきもちかな？



やる^きが出ない

イライラする

かぞくがこわい

がっこうに行きたくない

いえにいるのが辛い

ともだちに嫌われてるかも

じぶん^みの見た目が気になる



こんなもやもやが続いたら、身体^{からだ}の調子^{ちょうし}が悪くなる^{わる}ことがあります

あさお起きれない…



おなか^{なか}が痛い…



※人によってちがいがああるよ！

そんな^{とき}時は…

ともだちに話したり、寝たり、音楽^{おんがく}をきいたり…



電話、メール、どちらでも相談できるよ

いろいろな気分^{きぶん}転換^{てんかん}の方法^{ほうほう}があるよ。

解決^{かいけつ}できない時は両親^{りょうしん}や学校^{がっこう}の先生^{せんせい}など周りの大人^{まわのおとな}に相談^{そうだん}してみよう。



周りの人^{まわりひと}には言いにくい…そんなときはぜひ母子保健課^{ぼしほけんか}に相談^{そうだん}してね。



ならし 奈良市 思春期^{ししゅんき}相談^{そうだん}

けん さく 検索

ならしぼしほけんか
奈良市母子保健課

メール：shishunki@city.nara.lg.jp

電話^{でんわ}：0742-34-1978