

からだどころ、大切にできてる？

からだのこと

おなかがいたい
からだが変わった気がする

人とのこと

ともだちのこと
いえの人のこと

きもちのこと

なんだかもやもやする
かなしい・イライラする

【そうだんできるところ】

ならし ころとからだのそうだん 🔍

こんなこと、きいてもいいのかな？と思ったら…

先生に言いにくいこと、どんな小さいことでもだいじょうぶ。ひみつはまもります。

●●● プレコンセプションケアってなに？ ●●●

プレコンセプションケアは、いまの自分の、からだところを大切にすることです。

いまできることが、これからの自分をまもることにつながります。

☑️ごはんを食べている
食べられるときは1日3回

☑️からだをうごかしている
あそびもうんどう

☑️ちゃんとねている
はやめにねるころがけ

☑️いやな気もちをひとり
でかかえこまない

☑️たばこ・おさけ・くすりの
あぶないつかいかたにちかづかない