

もし、しんどくなったら・・・

① うんどうをやめよう



② しんどいことを先生に言おう

(先生がそばにいなかったら、
友達ちに言ってもらおう)



先生!
しんどいです・・・

しんどくなっても、
あわてないで!



③ 休けいしよう



④ はきそうじゃなかったら、 ゆっくいとすいぶんをとろう



フラフラしたら・・・
(たとえば、目の前の色が変など)



すぐにその場所に
すわいましょう

がまんしなくて
いいよ!

