

## 📍 体調が悪くなった時の対処法（話す用）

次に、**体調が悪くなったとき**のことを話します。

授業中や休み時間に、急に気分が悪くなったり、頭が痛くなったり、お腹が痛くなったりすることがあると思います。

そんなときは、**我慢しないで、すぐに先生に伝えてください。**

「少し気分が悪いです」

「頭が痛いです」

それだけで大丈夫です。

先生に伝えてもらえれば、保健室へ行けるようにします。

体調が悪いのに我慢してしまうと、どんどんつらくなってしまいます。

---

だから、**無理をしないこと。**

「頑張らなきゃ」よりも「自分の体を大切にしよう」という気持ちを大事にしてください。

教室は、みんなが安心して過ごせる場所です。

もし友達が体調を崩したときも、

「先生に伝えようか？」と優しく声をかけられる人でいてください。