**「イライラよ，さようなら」**

　　　　　年　　　　　組　　　　　番

名前

●イライラみつけた！

イライラしたら，どうなりますか？自分のちょうをあげましょう。



●イライラすっきり！

イライラをなくすためにはどうしますか？イライラをなくすためのを書きましょう。

●今日のの