

げんきなこころのために

まいにちしよう！



だいじなこと！ しんぱいになったり、こわくなったりしたら、おとうさんやおかあさん、せんせい、まわりのおとなにはなしましょう。わからないことはそうだんしましょう。



はなそう

しんぱいなときやこわいとき



しんこきゅう

おおきくいきをすって
ふ～っとはきます。



わるいことばかり
かんがえない

悪いことを考えすぎるとかえって怖くなります。前向きに考えましょう。



みすぎない

感染症のニュースなどをたくさん見ないようにしましょう。



ひなんしない

誰かを悪く言ったり、否定したりしないようにしましょう。



デマにちゅうい

不確かな情報を信じたり拡散したりしないようにしましょう。また差別する言葉に同調しないようにしましょう。