

げんきなこころのために

まいにちしよう！



だいじなこと！



はなそう

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。

しんぱいなときやこわいとき



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



みすぎない



ひなんしない



デマにちゅうい

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。

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。

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。

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。