



こころをげんきにするために



まいにちしよう！



たいせつなこと！



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、そだんしましょう。



だきしめよう！

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**



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
り広げたりしないように
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。