



こころをげんきにするために



まいにちしよう！



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

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、そうだんしましょう。



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

わるいことをかんがえすぎると
かえってこわくなります。
まえむきにかんがえましょう。



みすぎない

かんせんしょうのニュースなどを
たくさんみないようにし
ましょう。



ひなんしない

だれかをわるくいったり、
ひてい否定したりしないよう
にしましょう。



デマにちゅうい

ふたしじょうほうしん
不確かな情報を信じた
りひろげたりしないように
しましょう。また差別す
ることばどうしよう
る言葉に同調しないよう
にしましょう。