

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、こわくなったら、おとうさんやおかあさん、せんせい、まわりのおとなにおはなしましょう。わからないことはそくだんしましょう。

しんぱいやこわいときは



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

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。



みすぎる

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。