

# 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うだんしましょう。



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。