

新型コロナで学校がお休みになったいま、こんな「不安」がありませんか？

なにが正しいの??

いつまでつづくの??

だれかからうつるかも…

どうすればいいの??

ふあん  
「不安」はいろいろな形であらわれます

- いつもよりイライラする
- なんだか気分がしずむ
- なんだか悲しくなる
- お腹やあたまが痛くなる

ふあん  
「不安」になった時には…

☆ クッションやぬいぐるみ, 毛布をぎゅーっと抱きしめてみましょう  
おなかを温めたり, 温かいのみものを飲むのもいいですよ

☆ 不安を外においだすように, ゆっくり深呼吸をしてみましょう  
10 回くりかえしてみてね

☆ ニュースをたくさん見すぎたり, ウイルスの情報をしらべてばかりいませんか?  
ほかの楽しいことに切りかえてみましょう

☆ 不安になっているのはあなたひとりだけじゃないよ!  
だいすきな人やあそび, キャラクターのことを思い出してみましょう

☆ 周りの人に頼ってもいいんだよ!  
どんなことが不安だろう? 大人のひとに話してみましょう

