

あ ありがとうのきもちをもとう！

みなさんの生活を守るために一生けん命働いて
くれている方々(病院の方々やスーパーの方々な
ど)に、ありがとうのきもち
をもちましょう。おうちの人
にもぜひ、ありがとうのきもち
を伝えましょう。



うのけっ子の 心をまもる あいうえお

う わさをひろめないで！

ほんとうかどうか分からないことをうわさにし
てひろめたり、人をきずつけるようなことばをか
けたりしません。だれもが笑顔
ですごせるように、だれにでも
やさしくせしましょう。



新型コロナウイルスが広がり、世界中でたくさ
んの方々が今も苦しんでいます。いつどこで、
だれが感染してもおかしくありません。そんな
不安や恐怖を感じながら生活する中で、今、私
たちが大切にしていかなければいけないのは、
体の健康だけでなく「心の健康」です。

い やなことはしない！

相手をむししたり、しつこくきいたりさけたりす
ることはぜったいにしませ
ん。こまっている人がいた
ら、あたたかいきもちでか
わりましょう。



「心の健康」は、一人一人のほんの少しのあた
たかいきもちで守られます。また、好ききらい
せず何でも食べたり、しっかり寝たり、おうち
の人とたくさん笑ったりして、マイナスの心
にまけないつよい心を育てていきましょう。

え がおですごそう！

生活リズムをととのえる、
人が多いところをさけて
運動する、おうちの人と
お話しするなどして、
不安や恐怖にまけない
心をつくりましょう。



宇ノ気小学校 生徒指導部

お となにそうだんしよう！

なやんだりイライラしたりしたとき
は、がまんせずにおうちの人や
先生にそうだんしましょう。



