

おも ここ さべつ やさしさと思いやりの心で

くる おも の こ
苦しいときこそ、みんなのやさしさと思いやりの心で、乗り越えていきましょう！

- ① ウイルスから自分を守る行動は、自分のため
だけでなく、周りの人のためにもなります。



かんせん よほう じぶん けんこう かんり たいせつ
感染を予防して、自分の健康を管理することはとても大切です。
たが こえ あ げんき す かんせんよほう
お互いに声をかけ合って、みんなで元気に過ごしましょう。感染予防
やくそく わす とも おし
の約束を忘れている友だちがいたら、やさしく教えてあげましょう。



- ② 人が傷つく言葉ではなく、励ましや応援の言葉をかけましょう。



かんせん わる かんせん ひと
もし感染しても、悪いのはウイルスであって、感染した人ではありません。
かくにん か こ ただ じょうほう たし
「確認しよう」…うわさや書き込みは正しい情報なのか、確かめましょう。
そうぞう じぶん ことば こうどう ほか ひと きず じぶん
「想像しよう」…自分の言葉や行動が他の人を傷つけないか、「自分のこと」として
かんが たいせつ あいて きも かんが
考えてみることが大切です。相手がどんな気持ちになるのかを考えましょう。
かんしゃ かんせんかくだいぼうし しゃかい ささ まいにちがんば ひと かんしゃ
「感謝しよう」…感染拡大防止や社会を支えるために、毎日頑張っている人に感謝
しましょう。

- ③ 不安になったり、悩んだりしたら、信頼できる人に相談しましょう。



かんせん ふあん なや おな
ウイルスに感染する不安はみんな同じです。
こま がっこ せんせい おとな ひと そうだん
困ったことがあったら、学校の先生や大人の人に相談しましょう。
そうだん じた そうだんまどぐち りょう
相談しにくいときは、下の相談窓口も利用してください。

目安箱QRコード



【相談窓口】

- ・24時間子供SOS ダイヤル(0120-0-78310)
- ・ふれあいコール(0985-38-7654, 0985-31-5562)
午前8時30分～午後9時(祝日、12/29～1/3を除く)
- ・ネットいじめ目安箱 (<http://meyasubako.miyazaki-c.ed.jp>)
- ・LINE相談宮崎県こども SNS相談



SNS相談 QRコード



宮崎県教育厅人権同和教育課

