

ストップ! コロナ差別

# やさしさと思いやりの心で

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。



マスク



消毒



手洗い



うがい

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。

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。感染予防の約束を忘れていた友だちがいたら、やさしく教えてあげましょう。



かんき

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。



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。

「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。

「想像しよう」…自分の言葉や行動が他の人を傷つけていないか、「自分のこと」として考えてみるのが大切です。相手がどんな気持ちになるのかを考えましょう。



「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。



ウイルスに感染する不安はみんな同じです。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。相談しにくいときは、下の相談窓口も利用してください。

### 【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相談宮崎県子ども SNS相談



目安箱QRコード



SNS相談 QRコード

