

きゅうこうちゅう ～休校中のみなさんへ～

しんがた かんせん ぼうし がっこう きゅうこう いじょう
新型コロナウイルスの感染の防止のため、学校が休校になって2か月以上
けいか けいにか
経過しました。みなさんは、毎日どのように過ごしていますか？
がっこうさいかい つぎ こころ
学校再開まで、次のことを心がけてみましょう。

じょうぶ からだ つく ＜丈夫な体を作ろう＞

で ばしょ かぎ いえ す おお おな しせい
出かける場所が限られているので、家の中で過ごすことが多くなりました。同じ姿勢で
じっとしていると、かた こ あし
肩が凝ったり、足がしびれたりすることがあります。また、イライラ
したり、ソワソワしたり、やる気が失せたりすることもあります。

そこで・体中に新鮮な空気を取りこむために、自分で体を動かし
たり、窓を開けたりして太陽の光をあびよう

- ・おやつを食べ過ぎに気を付けて、3度の食事をしっかりよく噛んで食べよう
- ・寝る前には、目を使うことをやめて、決まった時間に布団に入ろう
- ・起きる時間、食事の時間、寝る時間を守ろう



いちにち す かた き ＜1日の過ごし方を決めよう＞

いえ す がっこう じかん き なに
家で過ごしていると、学校のように時間を決めて何かをすることがなかなかできません。
やす とし からだ り す む もと もと じかん
お休みの時の体のリズムは、元に戻すのに時間がかかることがあります。

そこで・前の日に「明日にやること」をいくつか決めよう

- ・朝起きたら、午前、午後、夕方に何をするかを決めて、過ごそう
- ・自分の好きなこと、やりたいことを時間を決めて楽しもう



だいせつ ＜ことばを大切に＞

き も ことば だれ きず い かえ じぶん きず
イライラした気持ちが言葉となって誰かを傷つけたり、言い返されて自分が傷ついたり
することがあります。こんなときだからこそ、自分がうれしくなった、元気になった、こころ
あた ことば つか
暖かくなった言葉をたくさん使ってください。

いつでも相談してね。

こま き そうだん ＜困ったことや気になることは相談しよう＞

なに こま とき がっこう でんわ そうだん
何か困っていることがある時は、学校に電話で相談しましょう。

また、学校以外にも電話で相談ができます。

- ・「24時間子供SOSダイヤル」 0120-0-78310 (なやみいおう)



チーバくん