

第5回

【児童生徒向け】

がっこうがやすあいだいえすかた
学校がお休みの間の家でのご過ごし方だよ。

- きそくただせいかつじゅうぶんすいみん
規則正しい生活をしよう！十分な睡眠をとり、ごはんもしっかり食べてね。
- てきどうんどうじかんつくかぞくさんぼ
適度な運動やリラクセスできる時間を作ろう。家族で散歩するのもいいね。
- てあらせき
手洗いや、咳エチケットをしてね。でも気にしすぎないで。心配になったらおうちの
ひとそうだん
人に相談してね。
- かぞくともはなじかんつくどうがみひといっしょす
家族や友だちと話す時間を作ろう。ゲームや動画を見るだけでなく、人と一緒に過
すといいよ。
- しんがたかん
新型コロナウイルスに関するテレビやネットを見て、気持ちがつらくなるなら、あま
り見ないようにしよう。
- べんきょう
勉強もしようね。
- きも
気持ちがつらくなると、げんきがなくなったり、かなくなったり、イライラしたり、き
ょうだいげんかがふえたりするかもしれないね。でもこういうときにはよくあることだ
よ。じょうきょうおつけかなら
状況が落ち着けば必ずおさまるからね。

【保護者向け】

- 保護者の方ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとりましょう
 - 食事も三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動を心がけましょう。子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。
 - 保護者の皆様が気をつけるとよいこと
- ①過度な飲酒、喫煙、カフェインの摂取を控えること。
 - ②テレビ、パソコン、スマートフォンの見過ぎに気をつけること。
 - ③忙しいときほど、まずは睡眠を優先しましょう。
- 精神的に孤立しないように、家族や親しい人と話す時間を持ちましょう。