

からだ うご
身体を動かそう。
きん たいそう
筋トレ、ラジオ体操、ダンス
なん
何でもいいよ。
ゆき うんどう
雪かきもいい運動だね。

テレビやスマホやパソコン
ばかり見ていない？
め やす おんがく き
目を休めて、音楽を聴いたり、
ラジオを聞くのもいいよ。
うた うた
歌を歌うのもいいね。

そと で
外に出たっていいんだよ。
さんぽ か もの
お散歩やちょっとした買い物。
ともだち でんわ はなし
友達と電話でお話するのもいいね。
ながでんわ
でも、長電話に
ならないようにね！

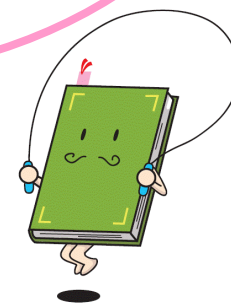
べんきょう つづ
勉強も続けよう。
にがて ふくしゅう
苦手なところを復習してもいいし、
かんじ えいご たんご おぼ
漢字や英語の単語を覚えるのもいいね。
もくひょう た
できそうな目標を立ててやると、
たっせいかん え
達成感が得られるよ。

きぶんてんかん
気分転換をしよう！

ふろ
お風呂にゆっくり
はい
入ってみよう。
にゅうよくざい えら
入浴剤を選ぶのも
たの
楽しいかもね。

てつだ
お手伝いをして、
おや
親をびっくりさせるのもいいね。
かんしゃ
感謝されたらうれしいものね。

じかん
せっかくできた時間。
ふだん
普段できなかったことを
やってみない？
しゅげい せいさく りょうり かたづ
手芸、制作、料理、片付け、
むかしす あそ
昔好きだった遊び、
トランプやボードゲーム。
かぞく たの
家族でやるのも楽しいかもね。



保護者の皆様にお伝えしたいこと

・親が思っている以上に、子どもたちは、家族や自分が感染してしまうことや、親の労働状況や経済状況を心配しているかもしれません。親の不安、愚痴や悩みはできるだけ子どもに聞かせないように気をつけましょう。

・衛生面を過度に気にして、一切外に出ようとしない、何度も手洗いをしたり、汚くないか確認をとるような行動があることも考えられます。そのようなときは、一時的な不安の表れと冷静に受け止め、その都度大丈夫である事を伝えてあげたり、気持ちを切り替えられる活動に誘ってあげたりしてください。