

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう！

じゅうぶん すいみん  
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  
適度な運動や

リラックスできる時間を作ろう。  
かぞく さんぽ  
家族で散歩したりもいいね。

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。  
しんぱい ひと  
心配になったらおうちの人  
に相談してね。

かぞく とも はな じかん  
家族や友だちと話す時間を  
つく  
作ろう。

ゲームや動画を見るだけで  
なく、人と一緒に過ごす  
ひと いっしょ す  
といいよ。

がっこう やす あいだ  
学校がお休みの間の  
いえ す かた  
家での過ごし方だよ

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、  
きも  
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 げんき  
気持ちがつらくなると、元気が  
なくなったり、悲しくなっ  
かな  
たり、イライラしたり、きよ  
うだいげんかが増えたりする  
ふ  
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 っ かなら  
状況が落ち着けば必ずおさま  
るからね。



さっぽろしきょういくいいんかい  
札幌市教育委員会  
じどうせいとたんとうか  
児童生徒担当課 セラピスト作成

さくせい

## 保護者の皆様にお伝えしたいこと

- 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もちましょう。