

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 経過しました。みなさんは、まいにち どのように すごしていますか？  
がっこうさいかい つぎ 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。

からだじゅう しんせん くうき じぶん からだ うご  
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、まど あ たいよう ひかり 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 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 とき 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



たいせつ  
＜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、心が  
あたたかくなったことば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、がっこういがい でんわ そうだん  
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