

# ほけんだより

特別号

令和2年5月  
関宿小学校 保健室  
おうちのひととよんでね!

こんにちは。休校が続いていますが、お元気ですか。ほけんだよりの5月号はみてくれましたか？今回は5月号で紹介しきれなかった情報を紹介したいと思います。皆さんが心身共に健康に過ごせますように…

## だれ 誰でもできる！ 新型新型コロナウイルスへの対策 ころろ編

### きぶん 〇気分をかえてみよう

テレビやネットのニュースでは毎日のように新型コロナウイルスのニュースが流れています。目にするたびに不安になってしまうことがあるかもしれません。不安な気持ちがあると、正しい行動ができなくなってしまいます。

情報を手に入れることは大事なことです、少し疲れてしまっているな、と感じたらいったんテレビやネットのニュースと距離を置き、気分転換できることを考えましょう。

### おも こうどう 〇思いやりのある行動を

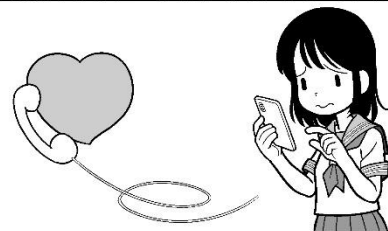
新型コロナウイルスはだれにでもかかる可能性があります。かかってしまった人が悪いということとは絶対にありません。相手が傷ついてしまうことを言うのはもちろん、そのような言葉を目にして、同調（一緒になって言うことなど）してはいけません。

感染症が広まってしまっている状況でも、頑張っている人はたくさんいます。不要不急の外出を控えて、家にいるみなさんも頑張っていますね。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

あたたかい言葉をかけられると  
心もポカポカになるね



だれかに話を聞いてほしい  
でも  
身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支える SNS相談」で検索