

しょうがくせい

## 小学生のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症を広げないために、今までと同じようには、お友だちとあそんだり、そとに出ることができない日が続いています。いつもよりおこりっぽくなったり、不安な気持ちになったりすることもあるかもしれません。

だけど、みんながそれぞれ、自分ができることをがんばっています。だれかが嫌な気持ちになるようなことをしたり、言ったりしないようにしましょう。

おこりっぽくなったり、不安な気持ちになったりしないために、つぎのことに気をつけてみましょう。

### ①ひつような情報だけを見るようにしましょう。

新型コロナウイルスについて、テレビやインターネットの情報を探りかえし見ていると不安な気持ちになることがあります。情報を知りたいときは、おうちの人といっしょに市役所や学校のホームページなどを見ましょう。

### ②家族や友だちと一緒に話す時間をつくろう。

家族と話したり、カードゲームやおりがみ、工作などで遊んだりしてみましょう。友だちとメールや電話などで話すときは「SNS学校ルール」を守って、時間をきめて話しましょう。



### ③朝・昼・夜ご飯をしっかりと食べて、早寝早起きしよう。

体を動かしたり、ゆっくり休んだりする時間をつくって、一日の計画をたてよう。



### ⑤手洗い・マスクをするなど、ほかの人にうつさないようにしましょう。

気になること、不安なことがある時は、家族や学校の先生に話してみよう

学校以外にも、電話で相談できる場所もあります。



教育センター教育相談室 ☎042-372-1030  
子どもホットライン ☎042-372-2000

