

こ ~子どもたちへ~



たいせつ はなし
大切なお話だよ。

うめぼうや

たいせつ はなし 大切なお話 ①



しんがた えいきょう
新型コロナウイルスの影響で、

いつもより

げんき で
元気が出ない、イライラしやすい、

かな
悲しくなりやすい…

すぐケンカになっちゃう…

ちが おも
「いつもと違うかも?」と思ったら…



こころ からだ つか
心や体が疲れている

サインかもしれません



とつぜん できごと
突然の出来事だったから、このような疲れのサインが

で 出てくることは、しぜん 自然なことです。



どうしたらつか
疲れがたまりにくいかな???

つか
疲れがたまってきたら、どうしたらいいかな???



いっしょ かんが
一緒に考えてみよう!

つか かる ほうほう
疲れが軽くなる方法

からだ うご じかん つく
① 体を動かす時間を作ってみよう

◆外を少し歩いたりして、体を動かしてみよう。太陽の光を浴びてみてね。

※遠くや危険な場所には近づかず、安全な場所にしよう。

◆外に出られないときは、家の中で体を動かしてみよう。

グーンと背伸びをするだけでもスッキリとした気持ちになるよ。

いなべ市では、家の中でできる「まいまい運動」を紹介しています。



だれ はな
② 誰かと話してみよう

◆お友達や、おうちの人、学校の先生など安心できる人と話してみよう。

心配な気持ちを話してもいいし、好きなことを話してみてね。

※電話やメールでのやりとりもいいですね。

◆気持ちを話すと、体や心が少しスッキリするよ。

※人と話す時には、「三密」に気をつけてね！

「三密」については、次のページに書いてあるよ。



③ ^{たの} ^{きも}楽しい気持ちになることをしてみよう

◆ゲームや動画の時間を少し減らしてみても、^{たの} ^{きも}楽しい気持ちになることや、
気持ち^{きも}がホッとしたりすることをやってみよう。

◆^{がっこう}学校などに行けるようになったら、「〇〇したいな(^-^)」とか、
気持ち^{きも}がワクワクすることを^{かんが}考えるのもいいですね。

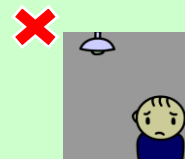


大切な話 ②

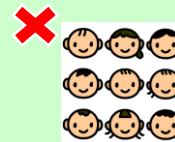


「三密」って知っているかな???

一. ^{みつぺいこうかん}密閉空間 (風通しのよくない「ムンムン」する建物や部屋)



二. ^{みつしゅうばしょ}密集場所 (人が「ギュウギュウ」と集まっている場所のこと)



三. ^{みつせつばめん}密接場面 (人と人が「ガヤガヤ」と近い距離で話をすること)



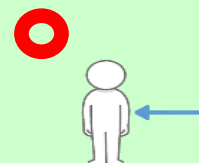
⇒ ^{みつ}三つの「密」で、「三密」だよ。

◆ ^{しんがた}新型コロナウイルスを予防するためには、^{よぼう}三密にならないようにすることが
大切といわれています。



◆ ① ^{まど}ドアや窓を開けて、^{へや}部屋の空気を^い入れ替えることが大切です。

② ^{はなし}話をするときには、^{たが}お互いに手を伸ばしても^のあたらない



^{きょり}距離をとるようにしましょう。