

学校がお休みになり、2週間以上がたちました。みなさん、元気に過ごしていますか？
長い間、学校がお休みになってしまうと、生活リズムが崩れやすくなってしまいます。生活リズムが崩れてしまうと、心や体に影響が出てくることもあります。心も体も元気に過ごせるようにお休み中の過ごし方を考えてみましょう。

お休み中の過ごし方チェック



★生活リズムを整えよう

- 早寝・早起き：決まった時間に起きて、決まった時間に寝るようにしていますか？
すいみん：毎日8～10時間寝ていますか？
食事：朝・昼・夜としっかり食べていますか？
適度な運動：テレビやゲームばかりになってはいませんか？



★こまめな手洗い・うがい

せっけんを使ってしっかり手洗い、がらがらうがいを心がけましょう。

★咳エチケットを守ろう

せきやくしゃみをする時にハンカチやティッシュ、ないときには袖で鼻や口をおおっていますか？

★換気をする

部屋の窓を開けて空気の流れ入れ換えをしていますか？



★その他にも。。

□人が集まる所に行かない。 □マスクをつける。 □家の中でできる運動をする。

長い時間、お家にいることが多くなり、やることがないと困ったときこそ、お家の人のお手伝いや普段なかなかできないことに挑戦してみるのもいいかもしれませんね。

★ 新型コロナウイルスをやっつけるために「今、できること」 ★

① 手洗い・うがい

外からお家に入ったときや食事の前などは石けんでしっかりと手洗い・うがいをし、手についたウイルスを洗い流そう！

② せきエチケット

せきやくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで鼻や口を押さえよう！ハンカチやティッシュが近くにないときは、服の袖で押さえてもいいよ！自分も、周りの人も気持ちよく過ごせるようにしよう。

③ 毎朝、体温を測る

熱・鼻水・せきなどがあるときは、お家でゆっくりと休もう。



新型コロナウイルスがこれ以上広がらないように一人一人が気をつけよう！

友達と会ったり、外で遊んだりできない日が続き、体や気持ちがしんどくならないですか？
今の自分の心の様子をチェックしてみましょう。

みなさんの心げんき!? ストレス度チェック!!

START
はい → いいえ

朝、気持ちよくおきられる!
おはよう!

毎日が楽しい!
HAPPY!

すぐカ—ットしたりイライラする

かたがこる

べんぴやげりをくりかえす

なんでも悪いほうにかながえてしまう
どうせ どうせ

夜なかなかねむれない
ギン? ギン?

このごろ食べたくない
おなかすかない

なにをやってもすぐにつかれる

きぶんが悪くなる
ことが多い

ほな話すのがめんどうくさい
ごめん?

元気いっぱい!
いつも明るく元気なあなた!
そのちょうし!!

ちょっとおつかれ?
たまにはゆっくり休んでリラックス!

SOS!
なやんでいるならだれかにほな話してみよ!
らくになるかも...



少し心が疲れたときは...

いつもよりも長い時間お風呂に入ったり、ぐーっと伸びをしてみたり、体を動かしてみたり、窓を開けて空気を入れ換えたり...

リフレッシュの仕方はたくさんあります。

『ストレスがたまっているな。』と感じたら、自分に合った方法でリフレッシュしてみましょう。

元気なみなさんと高台寺小学校で会える日を楽しみにしています!

