

## 心のケアリーフレット（小学生版）

### 児童のみなさんへ（家族の方と一緒に読みましょう）

新型コロナウイルスの感染の防止のため、学校がお休みになったり、オンライン授業  
になったりしていますね。みなさんは、毎日どのように過ごしていますか？  
学校再開まで次のことを心がけてみましょう。

## 1 じょうぶな体をつくろう

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、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、やる気がなくなったりすることもあります。

○「3つの密」※にならないように気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、  
家の中でストレッチをするなど、体を動かしたり、窓を開け太陽の光をあびたりし  
て、リラックスする時間をつくりましょう。

※3つの密…①風通しのよくない建物や部屋をさける

②人がたくさんいる場所には行かない

③人とお話しするときには近づいて話をしない

○朝食・昼食・夕食の食事をバランスよく、しっかり噛んで  
食べましょう。

○早寝早起きを心がけましょう。

○遊具をさわる前とさわった後は、手洗いをきちんとしましょう。



## 2 1日の過ごし方を決めよう

家で過ごしていると、学校のように時間を決めて何かすることがなかなかできません。  
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。

○前の日に「明日にやること」をいくつか決めましょう。

○朝起きたら、午前、午後、夕方に何をするか決めて過ごしましょう。

○自分の好きなこと、やりたいことを時間を決めて楽しみましょう。

○家族がお仕事などのため、一人で留守番するのが辛いときには、家族と連絡がとれるよ  
うにしておきましょう。

## 3 困ったことや気になることは相談しよう

何か困っていることがあるときは、家族や学校の先生に  
相談しましょう。また、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（24時間対応）

◎子どもホットライン ☎029-221-8181（24時間対応）

◎いじめ・青少年相談（水戸市総合教育研究所 月～金 9:00～17:00）

☎029-244-1347