

臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ

新型コロナウイルスの流行により、学校に行けず、ほとんど家で過ごすことになってしまい、不安な気持ちもあるかと思います。しかし、みなさんが健康で元気に過ごすことを、ご家庭のみなさんや先生方、そして、多くの方々が願っています。そのために、学校からいただいた連絡と合わせて、このアドバイスも頭に入れて、元気に過ごしましょう。

☆家庭での過ごし方へのアドバイス

①規則正しい生活をしましょう

- ・早寝早起き、3食バランスのよい食事
- ・計画的な学習の時間の確保

②ストレス解消できるようにしましょう

- ・家の中でできる軽い運動、読書や音楽鑑賞等のリラックスする時間

③感染が広がらないように注意しましょう

- ・3つの「密」にならないように気を付けよう。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い 密閉空間



むんむん

大勢がいる 密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する 密接場面



がやがや

④家族との時間を大切にしましょう

- ・SNSやゲームする時間を少なくし、家の手伝いを積極的にしたり、家族と話をしたりする時間を増やしましょう。

⑤相手の気持ちを考えて行動しましょう

- ・新型コロナウイルスに感染した人やその家族、医療関係者等を傷つけるようなことをいたり、うわさしたりすることは絶対にしない。

⑥心配なこと、不安なことがあったら相談しましょう

- ・今回のような状況では、気持ちが落ち込むことは不思議なことではありません。
- ・困ったときは、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなどと相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。次の相談窓口も利用できます。

【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310

【子ども教育・子育て相談】 0270-26-9200

※月～金曜日・・・9:00～17:00 第2・第4土曜日・・・9:00～15:00 (祝日・年末年始は除きます)

