

### 生徒の皆さんへ

気分転換をしよう！

- 身体を動かそう。筋トレ、ラジオ体操、ダンス何でもいいよ。雪かきもいい運動だね。
- テレビやスマホやパソコンばかり見ていない？目を休めて、音楽を聴いたり、ラジオを聞くのもいいよ。歌を歌うのもいいね。
- 外に出たっていいんだよ。お散歩やちょっとした買い物。友達と電話でお話するのもいいね。でも、長電話にならないようにね！
- 勉強も続けよう。苦手なところを復習してもいいし、漢字や英語の単語を覚えるのもいいね。できそうな予定を立ててやると、達成感が得られるよ。
- お手伝いをして、親をびっくりさせるのもいいね。感謝されたらうれしいものね。
- せっかくできた時間。普段できなかったことをやってみない？手芸、制作、料理、片付け、昔好きだった遊び、トランプやボードゲーム。家族でやるのも楽しいかもね。

### 保護者の皆さんへ

- 親が思っている以上に、子どもたちは、家族や自分が感染してしまうことや、親の労働状況や経済状況を心配しているかもしれません。親の不安、愚痴や悩みはできるだけ子どもに聞かせないように気をつけましょう。
- 衛生面を過度に気にして、一切外に出ようとしない、何度も手洗いをしたり、汚くないか確認をとるような行動があることも考えられます。そのようなときは、一時的な不安の表れと冷静に受け止め、その都度大丈夫である事を伝えてあげたり、気持ちを切り替えられる活動に誘ってあげたりしてください。