

じどうせいと
児童生徒のみなさんへ

さっぽろしきょういくいいんかい
札幌市教育委員会
じどうせいとたんとうか
児童生徒担当課 さくせい
セラピスト作成



ぎゅうこう なが つづ がいしゅつ ひ つづ
休校が長く続き、なかなか外出もできない日が続いています。
ちが じょうきょう ふあん ひと おお おも
いつもと違う状況に、不安になっている人も多いと思います。

ふあん へ たいせつ
不安を減らすために大切なこと

かぞく とも
家族や友だちと
はな じかん
話す時間をもち
ましょう。



す
好きなことなど、
たの み
楽しみを見つけ
ましょう。



じょうほう
メディアの情報
み
やテレビは、見
すぎないように
しましょう。



いま
今までどおり
かんせんしょうたいさく
感染症対策も
しましょう。



かんせんしょうたいさく がいしゅつ ひか
感染症対策や、外出を控え
るなど、今できることを
い
することが、社会のために
しゃかい
なっています。
がんば
みんな、頑張っているね。



やさ きも
みんなが優しい気持ちになれるといい
ですね。
ひと
おうちの人に「おいしいごはん、あり
がとう」と言ったり、病院で働く人、
い びょういん はたら ひと
スーパーの店員さんなどに感謝の気持
てんいん かんしゃ きも
ちをもつことも大切ですね。
たいせつ