



学校のお休みが長引いていますが、みなさん元気にすごしていますか？食事や睡眠は規則正しくとれているでしょうか？

学校再開が延期になってしまい、不安に感じたり、残念に思ったりしている人もたくさんいると思います。また必ず学校に来られる日が来ることを信じて、健康に過ごすために今できることをおうちのひとと一緒に取り組みましょう。

さて、学校から配布した健康観察カードは毎日記録できています？自分の健康状態を知ることはとても大切なことです。しっかり続けてくださいね。



元気にすごすために、毎日心がけよう！

### ① 規則正しい生活を心がけて、抵抗力を高めよう。



○朝・昼・夜ごはんを  
しっかり食べよう



○早寝・早起きをしよう



○体を動かそう

### ② 手洗い・うがいをしよう。

食事の前やトイレの後

外から帰ってきた後など



・石けんで30秒以上洗う  
・洗い残しがないよう  
ていねいに！

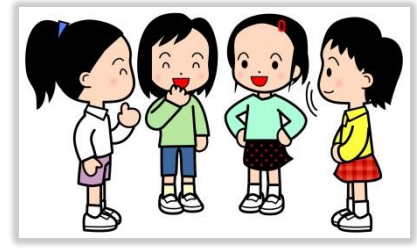
### ③ 3つの「密」をさけよう。



○換気をしよう



○人が集まる場所へ  
は行かない



○間近で話したり声を出したりしない

毎日、新型コロナウイルスのことを考えない日はありません。学校にいけない、友達に会えないなど、いつもとちがう日常に疲れてきていませんか？国立成育医療センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」( <https://ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html> ) には、子供のストレス反応や子供との向き合い方について、親子で御覧になれる内容が載っています。