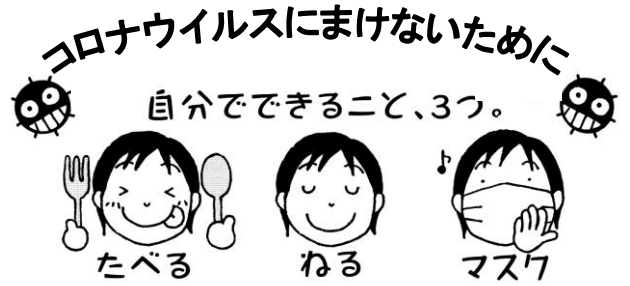


親子で読みましょう！



# 長引く、休校で こころが疲れていませんか？

学校のお休みがまた長引いてしまいました。休みが長くなると、元気がなくなってきましたね。体を思いっきり動かして運動したり、友だちとおしゃべりして笑ったり…当たり前の生活ができないと心も疲れてきます。



こんな時こそ、「ありがとう。」「うれしいな。」など温かい言葉を家族やきょうだいで、お互いにかけてあげるといいですね。

また、自分のストレス発散方法を考えて見るのもよいですね。書き出してみましょう！

ほくのわたしの **すっきり**~

すっきりい~

.....

.....

.....

ほくのわたしの **気持ちいい**~

気持ちいいい~

.....

.....

.....

## あなたの ストレス 発散方法は？

ほくのわたしの **楽しい**い~

楽しいい~

.....

.....

.....

ほくのわたしの **おいしい**い~

おいしいい~

.....

.....

.....

## メディアをかしこく使おう！

今、子ども達のためにテレビやインターネットで学習や体操、ダンスなどを紹介するさまざまなツールが提供されています。ゲームや動画で時間を過ごすことも多くなりがちかと思いますが、こんな時こそメディアを有効に使って、楽しく学んだり、元気に体を動かしたりするのもいいですね。





ほら、大切なものたちが  
呼んでいるよ😊



## シュを身に付けよう!

新型コロナウイルス感染症が心配される中、予防方法の一つとして  
手洗いは重要とされています。学校では気付かないうちにさまざま

な場所に触れますのでこれまで以上に手洗いの徹底をしていきます。

しかし、手洗いを丁寧にしたあと、清潔なハンカチやタオルで拭かないと効果がありません。これまでハンカチを身につける習慣があまりなかった児童も新型コロナウイルスから身を守るためにも毎日清潔なハンカチを持って来るようにしましょう。

