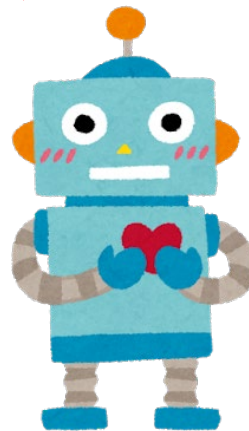
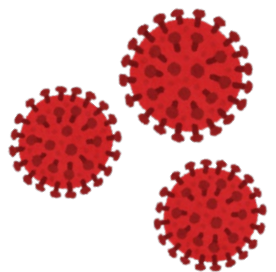




# しんがた 新型コロナに<sup>ま</sup>負けな<sup>い</sup>ために

シリーズ第2弾

ねらわれているのはカラダだけじゃない！



まいにち  
**毎日、毎日**      しんがた  
**新型コロナのことばかり・・・**



ういで過ごそう



マスクをしよう





心のお疲れ  
チェック

# こんなことはありませんか？



何もやる気が起きない



おこりっぽい



心配・不安



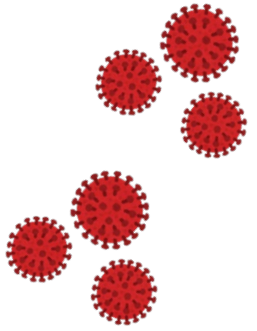
おなかがいたい



ねむれない



あてはまるものがあった人



しんがた  
新型コロナが原因の  
げんいん  
つか

心のお疲れサインかも？





つか

はたら

# 心のお疲れサイン＝自分の心を守る働き

いっしょうけんめい

しょうこ

◆それは、一生懸命がんばった証拠です

つか

◆気づかないうちに疲れがたまったのでしょうか

だれ

ふしぎ

◆誰もがそうなっても不思議ではありません

なや

そうだん

つらい時は、一人で悩まずに相談しましょう

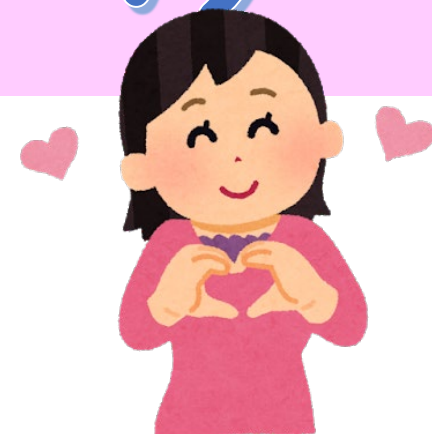
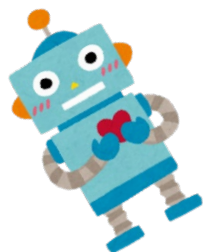
(家の人でも、先生でも友だちでも…。<sup>がっこう</sup>学校に<sup>でんわ</sup>電話してもOK)





新型コロナがねらっているのはカラダだけじゃない！  
このまま放<sup>ほう</sup>っておくと、心<sup>かん</sup>も新型コロナに感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>？！・・・

しんがた  
新型コロナから  
まも  
心を守る3つの心がけ



# ①自分の気持ちに気づいて表現する



★今はどんな気持ちかな？（気持ちをつかまえる）



★どんな気持ちも大切です。信頼できる人に伝えてみましょう。

## ②自分のプチわくわくを見つけて<sup>こうどう</sup>行動する

★あなたの<sup>す</sup>好きなことは？



★できるだけたくさん見つけてやってみよう



# ③ 「いつもと同じ」ことを大切に



★ 「いつもとちがう」今だからこそ「いつも<sup>とお</sup>通り」に

| 時 間    | 内 容 | やること    |
|--------|-----|---------|
| 8:30~  | 朝の会 | 今日のめあて  |
| 1校時    | 国語  | 読書      |
| 2校時    | 図工  | お絵かき    |
| 10:20~ | 中休み | 外で遊ぶ    |
| 3校時    | 家庭科 | お昼ご飯を作る |



## 〇〇家の時間割



きそくただ

せいかつ

からだ

★いつも通りの規則正しい生活は、体も心も守ります



# こんなこともおススメ♡



●<sup>しんがた</sup>新型コロナの<sup>はな</sup>ニュースからちょっと離れる  
(TVやインターネットのコロナ情報を意識してさける…)

●1日1回以上、空を見上げる  
(おもしろい雲があるかな？月はどんな形かな？…上を向いてみよう)

●夜ねる前に、今日の良かったことを3つ考える  
(二重とびが100回できた、ドーナツがおいしかった…(\*^^\*))

●<sup>てがみ</sup>お手紙を書いてみる  
(電話やメール、ラインでもいいけど、こんな時だからこそ…)



<sup>えがお</sup>  
毎日笑顔でいるために…♡

<sup>にほんいち</sup>  
あいさつバッチリ 日本一  
<sup>たいど</sup>  
りっぱな態度で <sup>へんじ</sup> 明るい返事

<sup>はくしゅ</sup>  
がんばるみんなに 大きな拍手

<sup>たいせつ</sup> <sup>おも</sup>  
とっても大切 思いやり

<sup>かん</sup>  
うれしいな 心のきずな 感じるよ





<sup>しんがた</sup>  
**心**も新型コロナに<sup>ま</sup>負けないために

<sup>だいじ</sup>  
大事な<sup>かんせん</sup>感染<sup>よぼう</sup>予防は<sup>えがお</sup>明るい笑顔





あいことば  
**合言葉は**

**あ・り・が・と・う**