

# TOUGH

～おうちの人と一緒に読みましょう～



☆ **早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち** で

生活リズムを整える！

☆ **体温測定** も続けましょう！！

メディア依存に  
要注意

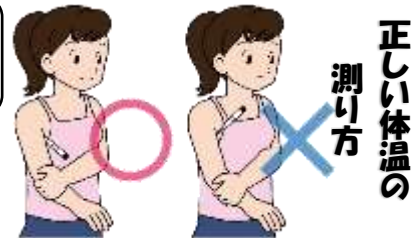


新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、学校は5月6日まで臨時休校となりました。休校中、心配なのは**生活習慣の乱れ**です。生活習慣の乱れは、頭痛・腹痛などの体調不良や無気力等心の健康にも影響を与えます。学校に登校している時の生活リズムを崩さず、規則正しい生活をしましょう。

また、現在行っている「**体温測定**」も継続し、毎日の健康状態をチェックしていきましょう。



「**生活チェックカード**」が配布されます。カードに体温を記入しましょう。



再確認

☆ **手洗い・咳エチケット・換気・3密を避ける**の徹底



子ども達には、「おねがい おねがい カメさん かめさん ♪～」の曲で手洗い指導をしました。



1時間に1回は**2か所以上窓を開け、空気の流れ**を作りましょう。

「ウイルス浮遊」を避けるのに効果的です。

# ☆新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう

～負のスパイラルを断ち切るために～ 日本赤十字社HPより

**新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！**  
～負のスパイラルを断ち切るために～

第1の“感染症”  
「病氣」

第2の“感染症”  
「不安」

第3の“感染症”  
「差別」

3つの“感染症”はつながっている

ひとりひとりが気を付けないと  
ワタシはこらやって力をつけていくべき……

**まとめ**  
このように、新型コロナウイルスは、3つの“感染症”という顔を持って、私たちの生活に影響を及ぼします。  
このウイルスとの戦いは、長期戦になるかもしれません。  
それぞれ立場でできることを行い、みんなが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！

新型コロナウイルスによる感染が流行しています。

実はこのウイルスが怖いのは、「3つの“感染症”」という顔があることです。  
知らず知らずのうちに私たちも影響を受けていることをみなさんにご存知ですか？

ワタシには3つの顔があるさっさっさー

新型コロナウイルスは、私たちの体をむしばむだけでなく、心に不安や恐れを招き、正しい判断力をも奪っていきます。医療関係者をはじめ、多くの人々が感染拡大防止のために頑張っています。皆でウイルスと戦っていくために見失ってはいけないことが、日本赤十字社ホームページに「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう」に載せてあります。ぜひご一読ください。

# ☆子どもとの会話や時間を楽しもう

**ハナシを引きだす3つのコツ**  
「どうだった？」と今日の出来事を聞いても話してくれない…。そんな悩みはありませんか？そこで、お子さんが答えやすくなる聞き方のコツを3つご紹介します。

**コツ① 質問攻めにしない**  
たくさん聞きすぎると、プレッシャーに感じてしまうことも。

**コツ② 具体的な質問をする**  
「〇〇ちゃんと遊んだ？」  
「お絵かきをした？」など、思い出しやすい聞き方に。

**コツ③ 答えをせかさない**  
すぐに答えられなくても、話し出すまであせらず待ちましょう。

何よりも **おうちの人と話すのが楽しい！**  
と感じられることが大切です。話してくれたときは、やさしく耳を傾けてあげてください。