



里の子のみなさんへ

元気げんきに過すぎせていますか？それが一番いちばん心配しんぱいです。2～6年生ねんせいは、1月がつに体からだの勉強べんきょうでインフルエンザがくしゅうの学がく習しゅうをしました。

覚えておぼえていますか？

「新型しんがたコロナウイルス」の予防よぼうも、基本きほんは「インフルエンザウイルス」の予防よぼうと同じです。

手洗てあらいい・せきエチケット・空くう気きの入れ換いえ・

人ひとごみをさける・「早はやね 早はやおき 朝あさごはん

外そとあそび」の合言あいことばなど、里さとの子こはしっかり

学まなんでいます。だから、自じ信しんを持もって生せい活かつして

ください。あなたたちが周まわりの人ひとのお手本てほんに

なってください。

休やすみ中ちゅうにステキなメッセてージあに出で会あいました。

作つくった人にんにお願ねがいして、ほけんだよにのせま

した。早はやくきみに会あいたい！



©タナカサダユキ

子どもも大人も心のケアを大事にしてください

長引く休校で、子どもも大人も当然のようにストレスがたまってきます。ストレスに対処するコツの1つに「情報に触れすぎない」「情報から離れる時間を持つ」というのがあります。ネガティブな情報に触れ続けていると、自然とネガティブな気分支配されてしまい、自分ではそのことに気がつきにくいのです。

お子さんと過ごす時間が長い今の時間を機会に、「新型コロナウイルス」について正しく学んでみてはいかがでしょうか？ 高学年なら文章や課題のまとめ方の練習にもなります。

子どもたちが理解しやすいようなおすすしめは、

★諏訪中央病院の玉井道裕先生が作成された

「新型コロナウイルスの感染をのりこえるための説明書」

長野県茅野市の公式HPから見られます。イラスト付きで分かりやすい。

★ニューヨークタイムズが掲載した、子どもからの質問に科学者が答えた

「新型コロナってなに？」（要約文をHPに掲載します。）



正しく理解して正しく学ぶことが大切です。知識は自分を守る力になります！

どうぞ、保護者の皆様もご自身の心と体の健康を守り、元気のお過ごしください。

