

【別紙3】

ようちえんじょうがくせい
幼稚園児・小学生のみなさんへ

かぞく いっしょよ
家族のかたと一緒に読みましょう

幼稚園や学校は始まりますが、まだ毎日通うことはできないかもしれません。通えない日にお友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

- 早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
- なるべく決まった時間に3食をバランスよく食べましょう。

② 幼稚園や小学校へ通わない日は、適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

- 「3つの密」*にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチをするなど、リラックスできる時間を取りましょう。
- コンピューターゲーム、パソコン、動画等は家族と相談して時間を決めましょう。
- 遊具をさわる前とさわった後は、手洗いをきちんとしましょう。
- 遊具をさわった手で、鼻や口をさわらないようにしましょう。

* 3つの密... (1) 風通しのよくない建物や部屋をさける (2) 人がたくさんいる場所には行かない
(3) 人とお話しするときは近づいて話をしない

③ 感染防止に努めて過ごしましょう。

- せき、鼻水、発熱などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
- 元気な人も、ウイルスがうつらないよう「3つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

- 正しいことを知るのは大切なことですが、気持ちが辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤ ようちえん しょうがっこう かよ ひ かぞく とも はな じかん
幼稚園や小学校へ通わない日は、家族や友だちと話す時間をもちましょ
う。

- きもちが つら いときは、ひとり いるよりも しんらい できる人と話すと 楽になることがあります。
- かぞく がお仕事などのため、ひとり で留守番するのが つら いときは、かぞく と連絡がとれるよ
うにしておきましょう。つら かったら でんわ をしましょう。
- かぞく といるときは、カードゲームやボードゲーム、お話を して 過ごしましょう。
- あ えない 友達と話したいときは、かぞく と 相談して、でんわ などをしてみましょう。

⑥ きもちが つら くなったら、かぞく や 学校の 先生などに 相談 しましょう。

- きもちが つら いときは、つぎ のような 症状 が出る ことがある かもしれ ません。でも、
こんかい のような 状況 では、ふしぎ なことでは ありません。状況 が 落ち着 けば、おさ
まる ことが 多いです。
- あま 甘え なくなる • しんぱい 心配 になる • げんき が 出ない
- かな 悲しく なる • おねしょ を して しまう • いらいら する
- おこ 怒り っぽく なる • きょうだい げんか が 増える
- なが 長く つづ くと きや しんぱい 心配 なとき、こま 困った ときは かぞく や 学校の 先生 など、しんらい 信頼 できる 大人 に
相談 して みましょう。学校の 先生 への 相談 は 登校 した ときや でんわ 電話 で できます。
- きもち が いつも と 違う かも？ と 思った ときは、相談 して みましょう。

⑦ いじめは 絶対 に しない よう に しましょ う。

- たまたま、しんがた コロナ ウイルス にかかった 人や、その かぞく 家族 ある いは みぢか 身近 な人、かか
った 人の ために がんば っている 病院 や 保健所 の 人や その かぞく 家族 など、傷 つける よう
な ことを 言っ たり するのは やめ しましょ う。
- 「ウイルス にかか っている」、「ウイルス が うつる」 などと 言っ て から かつ たり、仲間
は ずれ に した り する こと。
- いじめ は 絶対 に あっ て は なら ない もの です。もし、その よう な 場面 を 見 かけ たら、かぞく
や 学校の 先生 など、しんらい 信頼 できる 大人 に 相談 して しましょ う。