

# ちるどれん

～元気いっぱいの子どもたちに～



京都市立大塚小学校  
ほけんだより  
R2・4・28

## 休校中の家庭での過ごし方 その②

～おうちの中でできること～

先週に引き続き、スクールカウンセラーの伊藤樹里先生からのアドバイスです。



### 基本は規則正しい生活を送ること

#### 毎日同じ時間に寝て、起きること

いつ学校が始まても元気に朝から過ごせるように、睡眠のリズムをくずさないようにしましょう。



#### マイ時間割を作ってみる

学習の時間・運動をする時間など、お家の人と相談しながら、毎日計画立てて過ごしましょう。

時間割						
月	火	水	木	金	土	日
1						
2						
3						
4						
5						
6						

#### 栄養のあるバランスのとれた食事をする

毎日の食事作りは大変ですね。インスタントはとても便利ですが食べ過ぎには注意を。特別な食べ物はありませんが、色々バランスよく食べ体の免疫力をおとさないようにしましょう。



#### ③ 会いたくても会えない人たちに手紙を書いてみよう

外出を自粛する毎日が続く中、ゴールデンウィークが近づいてきました。毎年なら連休に計画して会っていた離れて過ごす親せきの人達にも今年はなかなか会えないのではないかでしょうか？他にも友達や先生とも学校で会うことができず、さびしい思いをしている子ども達も多いように思います。テレビ電話を使うのもいいのですが、この機会に手紙を書いてみるというのもよいでしょう。文章を書いたり、手紙を出す練習にもなりますし、自分の思いを言葉にすることで、気持ちも軽くなりますよ。

お元気ですか…？



大塚小学校のみんなへ

みなさん、おはようございます。カメです。冬眠から目覚めました。冬眠ボックスから出してもらって、毎日たらいで日向ぼっこしてるよ。早く学校で会いたいね。



#### ④ ふだんやらないことにチャレンジしてみよう！

##### 運動編



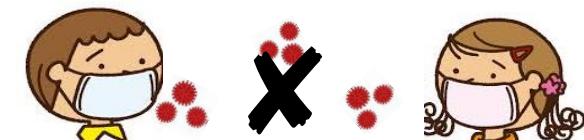
##### リラックス編



#### マスクは届きましたか？

1ヶ月をめどに、洗って使えます。

コロナの感染症が収まるまで、もうしばらく人ごみに出かけることはがまんですが、どうしても出かけないといけない時・人と会わないといけない時は、マスクを忘れずに…。うつらないためにというよりも、自分の飛沫(つば)をまかないとためのもの。マスクをしていてもくしゃみなどが出る時は、ひじの内側でマスクをおさえてするといいですよ。



#### マスクの洗い方

- 1 マスク1枚を、洗剤をとかした液に10分間もまことにする。
- 2 水ですすいだ後、塩素系漂白剤を入れた液に10分間つける。
- 3 水道水で十分すすぐ。
- 4 清潔なタオルにはさんで水分を吸い取る。
- 5 形を整えて干す。



マスクは一枚ずつ  
洗剤液を捨てて  
洗うようにしてね。

一枚ずつなので  
水や洗剤は少しづつですみます。