

きゅうこう つづ 休校が続いています。どのようにすごしていますか？こんな中学生の声がきこえてきます。

さいしょは学校  
やすみでラッキー！  
と思ってたけど、  
今、ヒマすぎる…

外でたい～  
公園であそぶくらい  
ゆるしてほしいわ！

勉強しないから親が  
イライラしてる…

コンビニ飯はあきた～  
体もだるいわ～

友だちと会いたい、  
おしゃべりしたい、  
遊びたい！

学校はじまったら勉強に  
ついていけるか心配…

いま 今、こんなふうにイライラしたりモヤモヤした気持ちになったり、心配や不安になるのは自然な  
ことなです。体を動かすことや、気分をてんかんはとても大事なですよ。

ジョギングやウオーキングをしている中学生もみかけます。

いえ なか 家でストレッチや、いえ まえ 家の前でなわとびもいいのでは？



きょう ひる はんづく 今日のお昼ご飯にチャレンジしてみるのもいいかも！

みんな、きゅうくつな毎日をよくがまんしているよ





おうちのかたへ



今、子どもたちは学校があるときのように、規則正しい生活を送るのはむずかしくなっています。こんな声かけが多くなっていませんか？

いつまで  
寝てるのー！！

ゲームばかり  
して！  
勉強しなさい！！

毎日ダラダラ  
してたら  
ダメでしょ

### 「まあ、いいか」の気持ちで

子どもは、生活のめやすがなくなって、ゴロゴロしがちです。子ども自身もよくないな—と思ってもなかなか切りかえられないことも多いです。いつもとちがう生活が続いて、家族もみんな疲れてきます。大人がピリピリして気持ちで注意が多くなると、家族がさらに疲れてしまいます。

今は「まあ、いいか」「いつもの半分でOK」とゆったりした気持ちでいられるといいですね。

### 一日5分くらいの『質問タイム』を作ってみては？

子どもは、「どうして学校が休みなの？」「どうして部活や習いごとができないの？」「なんで友達と遊ぶのはよくないの？」といったことを十分理解して納得していないかもしれません。

子どもは急な変化にとまどい、大人に質問したり、気持ちを伝えにくいかもしれません。おうちで、子どもがよくわからないことを聞く「質問タイム」を作ってみてはどうでしょう？  
大人が答えを持っているわけではないですが、子どもも感染を広げない大事な役割のある“世界の一員”であることを伝えて、今この時期をどのように過ごすといいのかいっしょに考えてみてはどうでしょう。

