

しんがた  
新型コロナウイルスに気をつけながら  
き  
まいにち  
いつもとちがう毎日をすごしているきみへ

# こころとからだをたいせつにするために ためしてほしい10のこと

おぼえておいてね。いつもとちがうことが起きているときに、  
お  
き  
かなしくなったり、つかれたり、気もちがざわざわしたり、こわくなったり、  
しぜん  
いらいらしたりすることは、自然なことなんだよ。



- まいにち しんがた  
1. テレビやインターネットで、毎日、新型コロナウイルスのことを  
き  
聞いていると、つかれてしまうかもしれないよ。  
み じかん  
ときどきは見ない時間をつくろう。



- しんばい  
2. わからないことや心配なことがあったら、まわりのおとなに  
き  
聞いてみよう。ひとりでなやまなくていいんだよ。

3. よく<sup>た</sup>食べて、よく<sup>うご</sup>動いて、よく<sup>ね</sup>寝よう。



4. <sup>しんこきゅう</sup>ときどき、深呼吸をしてみよう。

<sup>たいそう</sup>からだをのばす体操や、<sup>すわ</sup>ゆったりと座って<sup>め</sup>目をとじてみるのもいいよ。

なか たの み  
5. おうちの中でも楽しめることを見つけよう。  
え ほん よ こうさく  
絵をかいたり、本を読んだり、工作をしたり、  
あそ はつめい  
あたらしい遊びを発明してみてもいいね。



とくい す  
6. きみの得意なこと、好きなことはなんだろう。  
ちい  
小さなことでもいいから、それをやってみよう。

とも す  
7. 友だちや好きなひととつながろう。

あ でんわ  
会えなくても、電話やメールなどができたら、してみよう。

ぐあい  
8. つらいときや具合がわるいときは、がまんしないで、  
つた  
まわりのおとなに伝えよう。



じかん  
9. ゆっくりする時間をもとう。からだのちからをぬいて、  
リラックスすることも、たいせつだよ。



まいにち  
10. 毎日おうちにいるときも、じぶんにあいちにち  
いっしゅうかん す み  
一週間の過ごしかたを見つけてみよう。



よ  
ここまで読んでくれて、ありがとう。

きみのこころとからだをたいせつにするために、  
すぐにできることが、たくさんありそうだね。

おも  
これならやってみたいなと思うものがあったら、  
きょう  
今日からさっそくためしてみてね!

