



つばめっこのみなさんへ♡ココもげんき!

ほけんだより

学校の休みが長くなり
みなさんと会えない日が続き
先生がたもさみしいです。

新型コロナウイルスは、
人と人の間でうつる
病気だから、今は
がまんしているんだね。



- 友達とあそべない
- 学校へ行けない
- でかけられない

がまんすることが増えて
います。そんなときは、
どんな人も心がつらく
なります。

こんな気持ちになっていませんか？



イライラして
すぐおこってしまう

急にかなしく
なる



やる気が出ない
ぼーとする

いつもとちがう気持ちが
続いていませんか？
そんなときは!!

つらい気持ちは、
信らいてきる
大人に話しま
しょう。

保健の先生や
スクールカウンセラーの
先生もいますよ。



相談
相言
話しま
しょう。

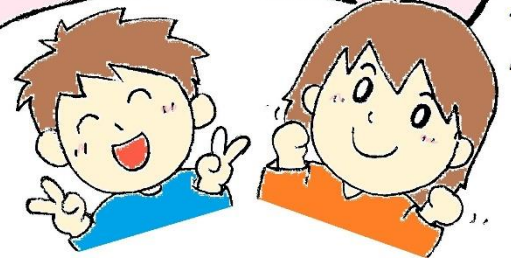
ニュースやテレビの
時間は、へらして



新型コロナウイルスのテレビやネットを見て
気持ちがつらくなる時は、あまり見ない
ようにしましょう。

今、元気な人も、早ね早おき朝ごはん
生活リズムを乱さないようすごしてください。

のりこえよう!!



つらいこともありますか、えがおに
なることを見つけ、心も体も元気に
すごしましょうね!