



みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの
荻原高子（おぎわらたかこ）です。

楽しみにしていた学校が、またお休みになること
になり、ざんねんだと思いますが、お休み中も元気
でいるために、次のことに気をつけてくださいね😊

①おうちでの時間わり（スケジュール）をたてましょう！

おきる時間やねる時間、しゅくだいをする時間、ゲームなど好きなことをする
時間、おてつだいの時間…。リズムのある生活がだいじだよ。

②からだをうごかしましょう！

家の中や庭でもできるからだを使ったあそびなどで、楽しむ時間をとりま
しょう。それを①のスケジュールの中に入れていいね。

③おうちの人と楽しむ時間をとりましょう！

だいすきな人といっしょに何かすることは、こころの健康にとっていい
ことなんだって。おうちの人と話したり、いっしょにテレビを見たり、
あそんだりする時間をもって、家族みんなで健康にすごしてね。

④さいごに、ネットゲームなどのしすぎに気をつけましょう！

インターネットゲームなどは、やめにくいようにつくられています。
つつい長い時間やってしまうと、ねぶそくや運動ぶそく、イライラの
もとになります。やるときは、おうちの人とルールを決めてそれを守る
ようにしてね。

おうちの人と
よんでね！

