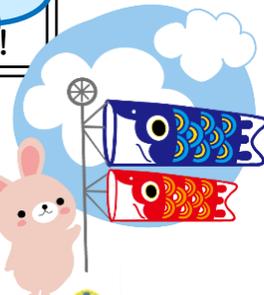


オアシス

いっしょ
おうちの人と一緒に
よ
読みましょう!

みなさん、体調はいかがですか？外で遊びたいのに遊べない、友達や先生に会いたくても会えないなど、生活リズムが変化することで、ストレスも溜まりやすくなります。ゆっくりお風呂に入ったり、ストレッチをするなどして、リラックスする時間を作ってみましょう。



めいせい 布製マスクの洗い方

- <用意するもの>
- ・衣料用洗剤
 - ・大きめの桶
 - ・台所用手袋
 - ・清潔なタオル
 - ・洗濯ばさみ

【手順】

- ① 桶に水と衣料用洗剤を入れる。
- ② マスクを桶に入れて10分待つ。
- ③ 10分後に軽く押し洗いをする。
※線維を痛める可能性があるため、もみ洗いはしない方がよい。
- ④ 桶に入っている洗剤を流す。
- ⑤ 桶に水を入れて、マスクの洗剤をすすぐ。すすげたら水をきる。
- ⑥ 桶から出したら、タオルに挟んで水気をきり、日陰で干す。



汚れが気になる場合は、
塩素系漂白剤に浸してから
洗っても大丈夫です!

参考文献：文部科学省ホームページ「子供の学び応援サイト」

文部科学省から「布製マスク」が届きました。児童に1枚ずつ配付しますので、ご活用ください。

ソーシャルディスタンスって？

新型コロナウイルス感染症予防のために、「人との距離を2メートル保ちましょう」とされています。距離を保つことは、「人を避けること」ではなく、「大切な人を守るための、見えない愛情であり、相手を思いやる距離」なのではないかと思えます。大切な人を守るために、一人一人が相手を思いやる心を持てるといいですね。



ココロ 心の健康 も大切です!



自分でも気づかないうちに心と体はつかれているかもしれません。心は目に見えませんが、でも疲れてくると、「気がついて」とサインをおくります。

こんな症状は
ありませんか?

- 頭が痛い
- 眠れない
- おなかが痛い
- だるい
- 食欲がない
- 落ち着かない
- イライラする
- やる気がでない
- 集中できない

体にサインがあらわれたときは、誰かに話してみましょう。知らない間に元気をなくしていた心が少し楽になるかもしれません。



★家でできるセルフケア★

からだ うご
体を動かす

ラジオ体操やストレッチ

ゆっくり
お風呂に入る

おんがく き
音楽を聴く

いま きも
今の気持ちを
か だ
書き出す

しんこきゅう
深呼吸をする

ぜひやってみてね!

保護者の方へ
臨時休業が続き、見通しが持てない状況の中で、子どもたちだけでなく保護者の皆様も不安やストレスを感じていることと思います。新型コロナウイルス感染症関連のニュースを繰り返す見ることでも不安が強くなることがあります。テレビなどを見る時間を減らして、不安や焦りを減らしてみてください。お子様のことで心配なことがありましたら、学校へご連絡ください。