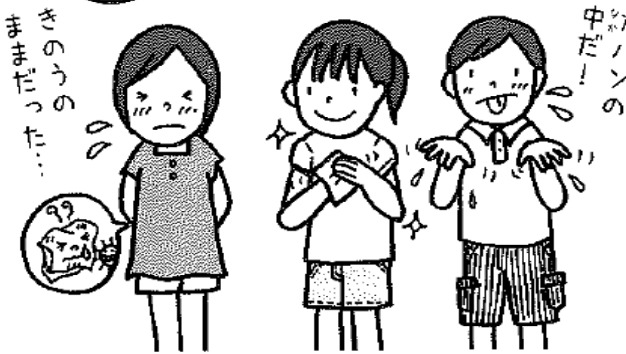


みなさん、体調はいかがですか？心身の健康のためには、毎日頑張っていて疲れている自分の心がホッとできる時間を、意識して作ることもお勧めします。おいしい物や好きな物を食べる、読書をする、お絵描きをする、工作をする、好きな音楽を聴く、何もせずボーっとする…。あなたは、どんな時に、心が落ち着きますか？

## ハンカチ、タオルを忘れずに！

学校では、何度も手を洗います。手を洗った後は、清潔なハンカチ、またはタオルで、しっかり水気をふき取りましょう。服で手を拭いている人はいませんか？せっかくせっけんできれいに洗っても、服に付いているバイキンでまた手が汚れてしまいます。1枚だけだと、すぐにびしょびしょになってしまうので、予備も何枚か持って来ると良いですね。

清潔なハンカチを用意してね



暑い日が増えて来ました。自粛生活が長引き、身体が暑さに慣れていないので、注意が必要です。外出するときには、水分補給と帽子を忘れずに！

# 熱中症にならないために

無理をせず、休憩をとりましょう



水やお茶で、しっかり水分補給！



規則正しい生活をしましょう



暑さで身体が辛くなったら、涼しい場所で休みましょう



★ もしも具合が悪くなったら、すぐに周りの大人に知らせてください。

# こころ めんえきりよく たか 心の免疫力を高めよう！



いま、コロナウイルスのことを考えない日はありません。もちろん、他の人にうつすことや、自分がうつるのを予防することは、とっても大事です。でも、少し立ち止まって考えてみましょう。あなたの行動や考え方は、不安に支配されていませんか？こんな時でも、いつも通りの、笑顔が素敵なあなたでいられるために、身体はもちろん、心の免疫力（心を守る力）も高めましょう！

## 1. まずは、規則正しい生活習慣！

心身の健康には、何よりもまず、規則正しい生活習慣が大切です。朝起きたら、まずカーテンを開けて、太陽の光を浴びましょう！太陽の光が、身体の中の時計を正して、身体を自覚めさせます。「はやね・はやおき・あさごはん」はもちろん、おうちの中でできる、簡単なストレッチや運動（ラジオ体操もおススメ！）で身体を動かしましょう。



## 2. メディアから離れる時間も大切！

つい悪い情報ばかりに目が向いていませんか？そして、その情報は、本当に正しい情報ですか？今、メディアでは、ひっきりなしに新型コロナウイルスに関するニュースが流れています。こういうものから、少し離れる時間も大切です。

こういう時こそ、「いつも通り」を心がけて！



こういう時こそ、なるべく「いつも通り」を意識して過ごすことが大切です。自分が好きなことをする時間を作りましょう。不安な時は、ふわふわしたぬいぐるみやお布団など、心地がいいと感じる物をギュッとすると落ち着きますよ。今の季節は、人の少ない早朝のお散歩も気持ちがいいです。おうちに帰ったら、せっけんでの手洗い・うがいを忘れずに！