

せんしゅう どうこうび げんき あ うれ
先週の登校日には、元気なみなさんに会えて、とっても嬉
しかったです。そして、登校後のせっけんでの手洗いが、み
なさんとっても上手でびっくりしました！指の間、つめの
あいだ てくび じょうす ゆび あいだ
間、手首まで、しっかり洗えているお友達がたくさんいま
した。この調子で、コロナウイルスを遠ざけましょう！

心はいつも、つながっているよ



いま わかばだいしょう ともだちぜんいん がっこう あ ともだち だいす
今、若葉台小のお友達全員が、学校にそろうことはできません。会いたいお友達にも、大好
きな先生にもなかなか会えず、不安で寂しい思いをしているお友達も、たくさんいると思
います。

でも、大丈夫！**会えなくても、いつも心はつながっています。**せんせい すこ
先生たちも、みなさんが少し
でも安心して、楽しく過ごせるためにはどうしたらいいのか、いつも考えています。今、自分
ができることを、それぞれの場所で。それが、自分と、自分の大切な人たちを守ることにつ
ながります。ふあん ひと せんせい はな ところ かる
不安なことがあったら、おうちの人や、先生に、話しましょう。きっと心が軽く
なります。ゴールは必ずあると信じて、一緒に頑張りましょうね。

心が元気をなくしたときは...



好きなことをして、
心に栄養をあたえる



ゆっくりねむるなどして、
心も体も休ませる



まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！

ウイルスから身を守るために・・・

たいせつ

大切な5つのポイント！

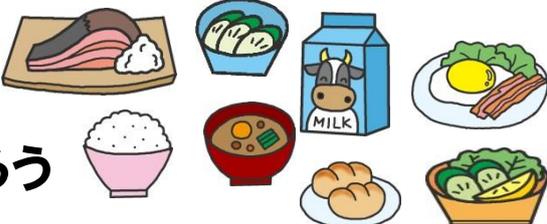
1人1人が、^{いま}今できることを、^{ただ}正しいやり方^{かた}で^{じっこう}実行することが^{たいせつ}大切です。
^{じぶんじしん}自分自身の^{ちから}力で、^みウイルスから^{まも}身を守ろう！

^{まいにち}毎日の、^{けんこう}けんこうカードへの^{きにゅう}記入も^{わす}忘れずに！
^びガイダンス日には^{わす}忘れず^もに持ってきてみましょう。

5 **せきエチケットを**
まも
守ろう 
マスクをつけよう

4 **へや** **くうき**
部屋の空気を
い **か**
入れ替えよう 
^{くうき} ^{いりぐち} ^{でくち} ^{つく}
空気の入口と出口を作ってね

3 **せっけんでの手洗い**
うがいを
こまめにしよう 

2 **えいよう**
栄養を
しっかりとろう 

1 **はやね・はやおき・あさごはん**
^{せいかつ}
生活リズムをととのえよう 

ウイルスをおいだそう

ウイルスと

たたかうちからを

つけよう