

# ☆☆☆コロナとわたしたち⑫☆☆☆

じどう  
児童のみなさんへ・・・

ねん がつ あおつか とおる  
2020年6月 青塚 徹

がっこう はじ ころな う いる す き  
学校がまた始まりました。コロナウイルスに気をつけながらの、学校生活ですね。

せんせい しじ き る ー る まち あんぜん あんしん  
先生の指示を聞いて、ちゃんとルールを守れば安全です。安心して下さい。

なが やす いま  
長いお休みのあと、今は、どんな気もちで過ごしていますか？

した いっつ しつもん よ じぶん かんが  
下の5つの質問を読んで、自分にあてまるかどうか考えてみてください。

どんな気もちかな？

1. うちに長くいたから、学校に来るのが、すこしつらい。

2. 教室にいと、緊張する。

3. 長く会ってなかった仲間と、うまく話せない。

4. イライラすることが、多い。

5. ウイルスのことが、心配、不安。



1. があてはまるみなさんへ・・・・・・・・

うちだけの生活と、学校のある生活は、ちがうので、長い休みのあとは、疲れると思います。少しつらくても、だんだんと、また学校の生活になれるので、安心して下さい。

2. があてはまるみなさんへ・・・・・・・・

家族と一緒に生活と、学校の生活では、学校の方が、少し緊張するのは、普通のことです。いつもは、気がつかないだけなんです。あんまり緊張するときは、深呼吸をしてみましょう。

3. があてはまるみなさんへ・・・・・・・・

長く会ってなかったり、あたらしく仲間になった人とは、何を話したらいいか、わからなかったりすると思います。最初から、無理して話さなくてもいいですよ。授業をいっしょに受けていれば、「みんな仲間だな」という気持ちか、自然に生まれて、お話ができるようになります。

4. があてはまるみなさんへ・・・・・・・・

ウイルスのため、外にあまり出られない生活が続いたので、イライラしやすくなっています。自分がイライラするときは、「イライラ虫、なくなれ！」と、心の中で言ってみるのはどうかな？

5. があてはまるみなさんへ・・・・・・・・

家でも、学校でも、ウイルスを防ぐ方法を、家族や先生たち大人が、よく知っています。心配なことは、家族や先生に聞けば、ウイルス予防がわかり、不安が少なくなります。