

## 遠隔授業期間中の家での過ごし方

学校の休みが長くなり、友人と会うことや外出ができないことが続くと、気持ちがしんどくなる、イライラすることがあります。そうならないために、以下のことに気をつけましょう。

### ①規則正しい生活をしましょう。

十分な睡眠をとり、食事は毎日決まった時間に3食バランスよく食べましょう。

### ②適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

例えば、お散歩やストレッチ、音楽を聴くなど、自分なりの楽しくリラックスできることをしてみるのはいかがでしょうか。

### ③感染が広がらないようにしましょう。

風邪症状（咳、鼻水、発熱）のある人は出かけず家で過ごしましょう。元気な人もウィルスがうつらないように気をつけましょう。

### ④新型コロナウイルスに関するテレビやネットを見て気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。

家族との団らんや休息、リラックスできる時間を持つなど、他の活動に切り替えましょう。

### ⑤家族や友達と話す時間をもちましょう。

ゲームやパソコン、動画を見る時間を増やさないようにしましょう。家族でカードゲームやボードゲーム、お話をして過ごしましょう。会えない友人とは、メールや電話などで話すようにしましょう。気持ちがしんどいときは、1人であるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。

### ⑥気持ちがしんどくなったら、家族や学校の先生などに相談してみましょう。

気持ちがしんどくなると、次のような反応がでることがあるかもしれませんが、今回のような状況では不思議なことではありませんし、状況が落ち着けばおさまることが多いです。

心配になる・元気がでない・悲しくなる・イライラする・怒りっぽくなる  
きょうだい喧嘩が増える・甘えたくなる など

長く続くときや心配なとき、困ったときは、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。相談はメールや電話でもできます。

### ⑦いじめをしないようにしましょう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのはやめましょう。例えば、「ウィルスにかかっている」「ウィルスがうつる」などと言ってからかう、のけ者にするなどです。いじめはあってはならないことです。もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。