

しょうがくせい  
小学生のあなたへ



あなたは、これまでもがんばって手洗い、マスク、3密を防ぐ  
取り組みをしてきました。それでも感染を防ぐことはとてもむずかし  
いことです。もし、あなたが感染して、  
あなたの家族が感染したり、学級  
閉鎖や行事がなくなっても、あなた  
のせいではありません。そのような  
ときは、一人で心配せず、あなたの  
不安な気持ちを、家族や学校の先生  
にお話ししましょう。



ころな かな  
コロナ禍のなかでもこころもからだも健康に

現在のように新型コロナウイルスで生活が制限されている時に、  
頭痛、腹痛や眠れなくなったり、不安になったり、イライラすること  
はあたりまえのことです。あなたが特別なわけでも、悪いわけでもあ  
りません。もし、いつもの自分と違うと感じたら、あなたのこころと  
からだに少し疲れているのかもしれない。そんな時は、家族や、学校  
の先生、お医者さんに相談しましょう。まわりの人もあなたを  
助けたいと思っています。

🍀 ころとからだの健康を保つには、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活、適度な運動、適度な学習、家族や友人との何気ない会話が大切です。できていないことがあれば少しでも工夫しましょう。

🍀 もし、あなたやあなたの家族が新型コロナウイルスに感染したとしても、それはしかたのないことです。あなたや家族が悪いわけではありません。決して自分を責めないようにしましょう。

🍀 「明けない夜はない」という言葉を信じましょう。つらいことは必ずいつかは終わりがきて、その後に幸せが訪れるという意味を持っています。将来の夢を持って、毎日の生活を大切に過ごしましょう。きっと明るい未来が待っています。



公益社団法人 日本小児保健協会

〒101-0042 東京都千代田区神田東松下町 12-1 トナカイ神田タワー9階

TEL : 03-3868-3093 / FAX : 03-3868-3092