

保護者、児童のみなさまへ。

石川小學校/石川・PTAより



家でいっとい過ごす時間が多くなり、
家族間でもストレスがたまりやすくなっていると言われています。

Stay home

ストレスをあまりためない工夫、
うまく発散・解消する方法を
みつけましょう。



Ｔさんちの例

重作画をみる。アニメ、
映画をみる。ホッとする。
会えない人とは
メールで話している。
宿題は月～金に計画的に
やっている。土日は基本的に
勉強はやらない。
好きなときに
好きなものを
食べる。

お子前に
柔軟体操してる。
腹筋もしてる。

2Dアニメの作り方を
まなびたい。

もともと
家にいる
のが
好き...

野菜ジュースを
飲むなど
栄養バランスに
気をくばってる。

お肉!!

おいしいものを
食べる。カバを
曲を作る。塗り。
好きなことだけ
する。やる。
宿題はたくさんあっても
手堅くこなしたいと
思ってる...

スイッチが
あつ森
した!!...
本心を
食いたい...



おかしを食べる。
完パキを
目指さない。

お子様が言うことを
きかなくても気にしない。
さんぽする。

LINE
スタンプを
作る。

森山直太郎の
まねをしさを
うたう。

スーパ
コンビニ等
買い物する。

※買い物等は
感染予防を心がけて

映画や
ネットドラマをみる。
体をうごかす。
家をかたずける。
あみものをする。
ギターのたんしゅう...

基本
的に
好きな
ものを
食べましょ!

あうちで
カラオケ
した!!...



お母上

宿題を
計画的に
やること
気持ちよく
少しおちつく
気がする。

7時15分
英語やる。



妹君(小学生)



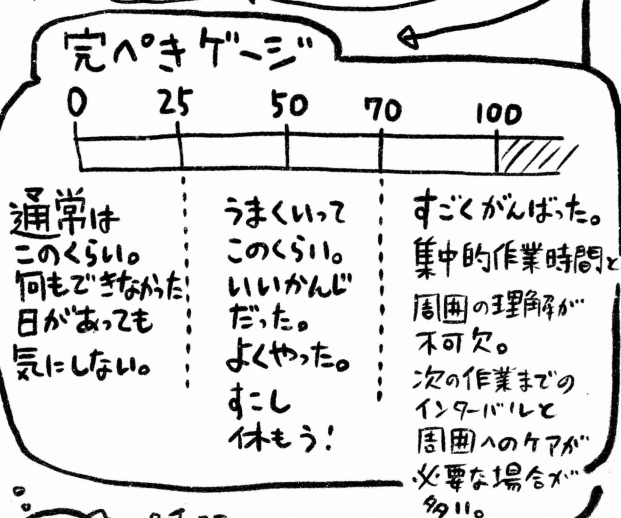
との(高校生)



お父上

ご家庭ごとに課題はさまざまです。
家事を分担するなど工夫してみてください。

さんぽなどで外出するときは、なるべく
子ども1人で出かせないようにしましょう。
うちで過ごすときは戸じまり、火の元に
気を付けて過ごしましょう。



手洗い!! 栄養! 睡眠