


# すくすく特別号②

学校がお休みになって2か月近くたちました。みなさん、おうちでどのような毎日  
を過ごしていますか？今回のすくすくも、カウンセラーの田中先生と一緒に、みなさん  
にこれまでの生活リズムを振り返ってもらい、よくできていることとできていない  
ところを見つけて、もう一度整えるチャンスにしてほしいと願って作りました。お  
うちの人と一緒に読んでくださいね。みなさんと会える日を楽しみにしています！

## 1. もう一度“生活リズム”を見直そう！

**早く起きる**  
毎日学校に行くときと同じ  
くらいの時間に起きよう。




**朝ごはん**  
朝ごはんは一日のパワ  
ーの源です。




**勉強**  
考える力をつけるため  
計画的に  
続けよう。




**早く寝る**  
明日学校があると思っ  
て決まった時間に布団  
に入ろう。



**夕食は遅すぎず**  
寝る3時間前には済ませ  
ましょう。



**決まった時間に昼食**  
バラバラな時間ではなく  
決まった時間にたべよう。



学校がお休みだと、夜ふかし/朝寝坊しちゃうよね。そんなふうに、もし生活リズムが乱れ  
ていたら、寝起きの時間を決めること、3食しっかり食べること、体を動かすことの3  
つを意識的に守ることから始めよう！そうすればきっと、気持ちもスッキリ、元気も湧い  
てくるはず！学校が再開しても、きっとこれなら遅刻なしだね！？

やってみよう

けんこうせいかつ

## 健康生活チェックカード

『目標を決めよう』おうちの人と一緒に考えて決めよう！

- \* ねる時間 ⇒ 時 分までにねる
- \* おきる時間 ⇒ 時 分までにおきる
- \* 運動の内容 ⇒ \_\_\_\_\_
- \* 自分の目標 ⇒ \_\_\_\_\_
- \* メディア時間 ⇒ 時間（勉強のための使用は除く）  
スマホ・テレビ・ゲームなど

自分の生活を振り返って、できた日には○をつけてみよう。  
たくさん○がつけられるかな？

	( / )	( / )	( / )	( / )	( / )
はやおきができた (おきる時刻: 時 分)					
はやねができた (ねる時刻: 時 分)					
あさごはんを食べた					
歯をていねいにみがいた					
きもちよくうちが出た					
うんどうやお手伝いなどでからだを よく動かした					
いえにかえったら、手あらい・うがいをした					
げんきにあいさつができた					
ゲームやテレビは時間を守った ( 時 分～ 時 分まで)					
自分で決めたやくそくを守った (内容: _____)					

## 2. テレビやインターネットにふれる時間を調整する

最近、いつもより長くテレビを見ていたり、ネットを使う時間が増えていたりしてませんか？中には、新型コロナのニュースをずっと見ていて、不安な気持ちが増えている人や、Youtube とかどんどん見続けたくなくなって辞められなくなっている人もいないかもしないね。正しい情報を仕入れることは、とても大事。だけど、テレビ画面をずっと見続けると目が疲れたり頭痛がしたり、体に悪い。だから心も体もすっきり元気であるためには、あえてテレビやインターネットを使わない時間をつくることも同じくらい大事なんだ。例えば好きな布やデザインでマスクを作ってみるとか、自分で選んで自分で決められるような、好きなことをやってみても楽しいかも！下に書いてある、他のアイデアも参考にしな。

### 他のアイデア

- 手作りマスクを作ってみる（最後のページに付録として型紙をつけたよ！）
  - お料理のお手伝いをする
  - 好きな歌を歌ってみる
  - どこにもない風景画を描く、未だ発見されない動物を粘土で作る
  - 自分オリジナルの体操を作る
- ※どれもお家の人と相談してからやってみてね(´o`)

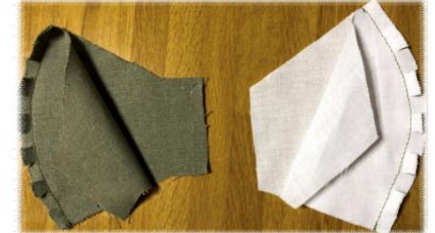
自分のやってみたいことを書いてみよう！

## 立体マスクの作り方

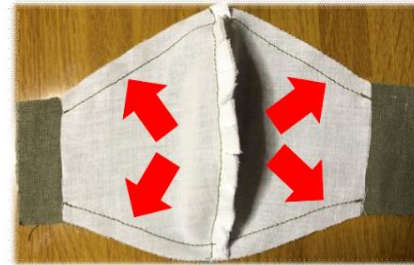
①型紙にそって左右のパーツ各2枚（合計4枚）を切る。



②左右のパーツの中心側を縫い合わせ、カーブに切り込みを入れて開き形を整える。



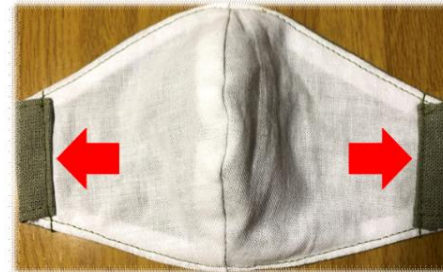
③中表に合わせて上下部を縫う。



④表に返し、上下にステッチをかける。



⑤表布の両端を三つ折りで内側におりステッチをかける。



⑥長さを調節してゴムを通す。結び目はマスクの中にしまう。



### 3. ふわふわことば と チクチクことば

最近、家族の人とお話をするとき、どんな言葉を使っていますか？家にずっといるとイライラしてきて、乱暴な言葉を使っちゃうこともあるかもしれないね。言葉には、言われてうれしい『ふわふわことば』と悲しい『チクチクことば』があるんだ。実はみんなと同じで大人でもふわふわ言葉をたくさんもらうと、嬉しくて元気になるんだ。言葉って偉大だよ！お家の人と一緒に過ごす時間が長い今、ぜひふわふわ言葉を沢山使ってもらいたいな。そうすれば自分も家族もどんどん笑顔になるし、きっとお友達と会ったときに、もっと仲良くなるための練習になるはずだから！

#### ちくちくことば

- 何やってるの
- ばか
- むかつく
- のろま
- お前なんか
- 早くしてよ

#### ふわふわことば

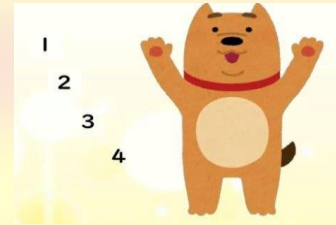
- ありがとう
- すごい！
- どうしたの？
- よろしくね
- ごめんね
- よかったね
- (上級編)
- 一緒にごはんをたべよう
- OOをしてもらえてうれしい

ふわふわ言葉が大事なのはわかっているけど、でもイライラしちゃって、どうしてもふわふわ言葉を使えないってことあるよね。そうだよ。大人は、みんなが「ほんとは優しくしたい」って気持ちをもっていること、ちゃんとわかっているよ。だからもし嫌な気持ちになってきたら、我慢しすぎて爆発しちゃう前に「OOが嫌なんだ、心配なんだ」みたいに、家族の人や担任の先生や田中先生、小原先生などにも思っていることを相談してね。他にも、右側に書いてある4.リラックスの方法を試してみてね！

### 4. リラックスの方法

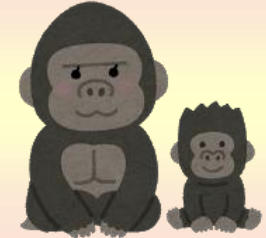
#### 「いつでも、どこでも深呼吸」

- ①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って
- ②口からゆっくり6秒かけて息をはく



#### 「いつでも、どこでも、手をぎゅー」

- ①手をグーにしてぎゅーっとにぎって
- ②ふっとての力をぬいて



### 5. 運動（むりはしないでね！）

- 健康体操を毎朝する（曲の名前は The World is Ours です。）
- なわとび 100回連続チャレンジ
- お風呂掃除や洗濯物干しなど身体を動かすお手伝い
- 自分で決めた運動（すぶりや腹筋）をする

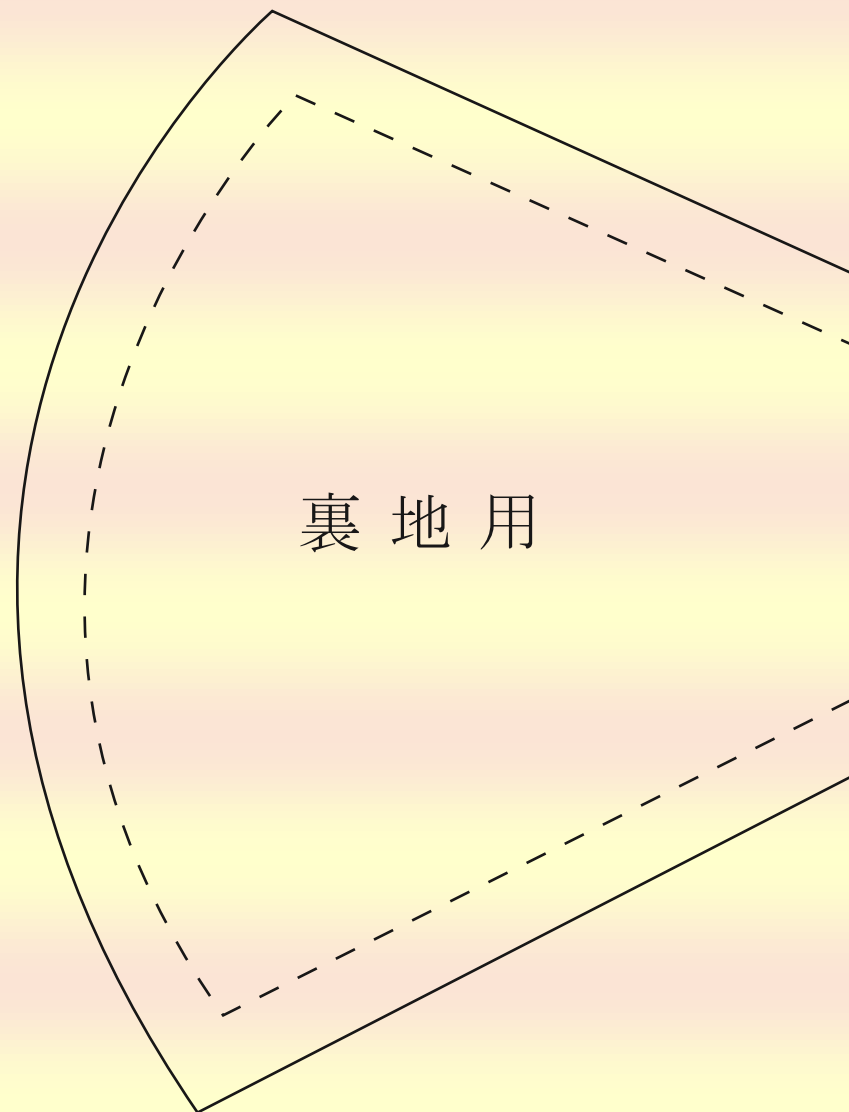
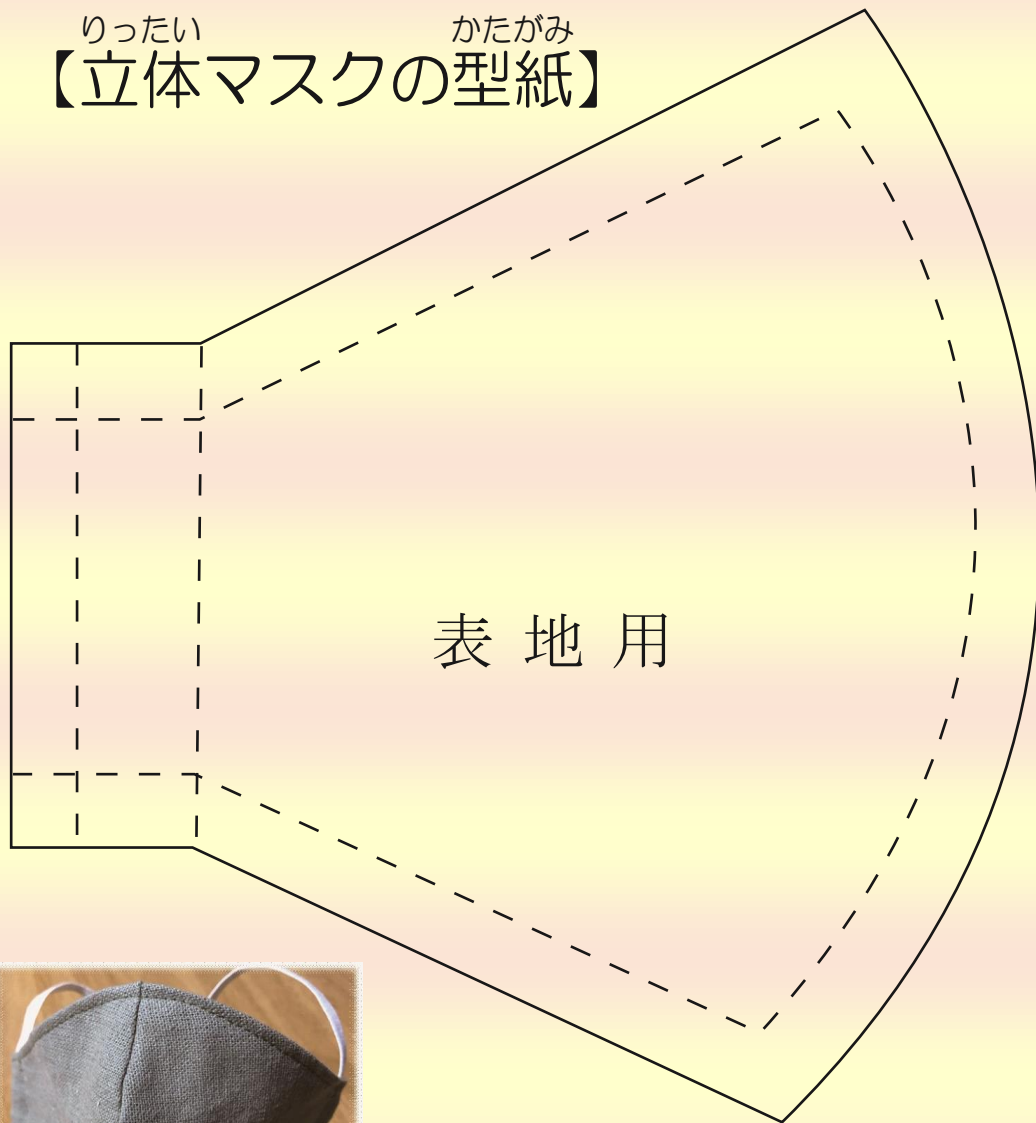


こんな相談場所があります。もやもやした気持ちは誰かに聞いてもらおうとおちつくことが多いよ。何か困ったことがあったら電話してね。

- \* 昭和学院小学校 ☎047-300-5844
- \* チャイルドライン ☎0120-99-7777 (毎日：午後4時～午後9時)
- \* 24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310 (毎日いつでも)

【付録】

りったい かたがみ  
【立体マスクの型紙】



A4で印刷してください。  
使用者に応じ大きさを微調整してください。