



ぐんまけんれんめい
ガールスカウト群馬県連盟

スカウトのみなさん お^{げんき}元気ですか？

学校が^{がっこう}ずっとお休み^{やす}になって、お友だち^{とも}に会え^あなかったり
ガール^{しゅうかい}の集会^{いま}もなく^{いま}て、今は^{いま}ちょっとさみしいですね。

そこで、ガールスカウトの活動^{かつどう}をしばらくのあいだ、
自分^{じぶん}で考^{かんが}えて、行^いって^{おこな}みましょう。

『STAY HOME おうちでチャレンジ』は、
そのヒント^{ステイ ホーム}がたくさん^{ホーム}のってます。チャレンジ^{ステイ}していくと、
かならず^{ステイ}だれか^{ホーム}のために役^{やく}立^だつこと^だになっています。
おうち^{ひと}の人は、あなた^{げんき}が元気でいるととても^{ひと}うれしいです。

一人^{ひとり}ひとり、手洗^{てあら}いや感^{かん}染^{せん}症^{しやう}の予^よ防^{ぼう}をし^よっかりして
病^{びやう}気^きがおさま^よったら、また^よみんな^よで出^でかけ^たたり、楽^{たの}しい活^{かつ}動^{どう}をし^よましよう。
リーダ^あーは、あなた^あに会^ひえる日^{たの}を楽^あしみに^あまっています。

これは、新^{あた}しく^らできた日本^{にほん}連^{れん}盟^{めい}の『STAY HOMEバジ^{ステイ}』の
取^{しゆ}得^{とく}につな^かがります。がんば^かってね！

2020年 4月

群馬^{ぐんま}県^{けん}連^{れん}盟^{めい}ト^{かい}レイナ^{かい}ー会



1 コロナウイルスを知ろう

コロナウイルスってなあに？

みなさんはウイルスって知ってますか？

ウイルスは目に見えないくらい小さくて、ヒトや動物に感染して、いろいろな病気の原因になります。

今、テレビやニュースで話題になっているコロナウイルスも、たくさんあるウイルスの一つです。コロナウイルスは、熱・せき・くしゃみなどひきおこす「かぜ」の原因となるウイルスです。

コロナウイルスは、つば・せき・くしゃみにのって、人から人へと感染します。手についたウイルスが原因で広がることもあります。コロナウイルスにはいくつかの種類があるのですが、2019年12月に中国でみつかった新しいコロナウイルスによる感染が、日本でも広がっています。

この新しいコロナウイルス、「小学生」は苦手※1 みたいです。子どもがウイルスに感染しても、なにもおきない、またはちょっとした「かぜ」くらいですむことがほとんどです。しかし、おじいちゃんやおばあちゃん、

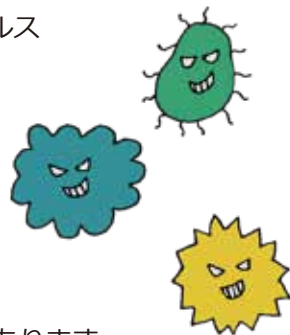
もともと病気のある人が、この新しいコロナウイルス

にかかると大変です。重い病気になり、

命をおとすこともあります。自分を、家族を、

またみんなを守るために、コロナウイルスを

広げないことが大切です。



※1 最近では小学生でもかかってしまうという例があります。

[参考文献]

「コロナウイルスってなんだろう？」 藤田医科大学感染症科作成

新型コロナウイルスをやっつけるぞ作戦1・2・3

その1 セッケんをつけてしっかり手洗い

外から帰ってきたら、まずセッケんで手洗いをしましょう！手についたウイルスを洗いながします。食事の前やせき、くしゃみのあともきれいに洗いましょう。



その2 セキエチケットをこころがける

せきやくしゃみがでるときは、マスクをつけましょう。または、くしゃみやせきの時、口や鼻をハンカチなどでおおいましょう。



その3 かぜをひいたら家で休む

ねつ、はなみず、せきなどがある時は、そとに出ず、家でゆっくり休む。ちゃんと休むことが大切です！

がいしゅつ
外出NG



みんなで「新型コロナウイルスをやっつけるぞ」作戦をおこなって、新型コロナウイルスがひろがらないように、一人ひとりが気をつけましょう

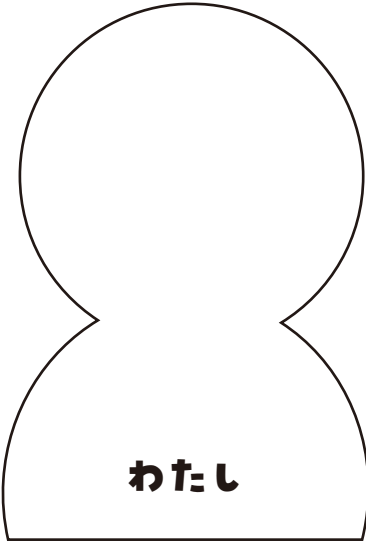
2 わたしをみつめてみよう

いまのわたしの気分は？

good!

Nice!

いまの気分はどんな顔かな？下の顔に描いてみよう！



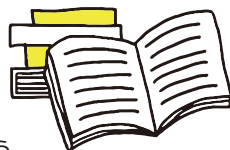
いまの生活がもとにもどったらやりたいことを3つ書いてみよう！

No.1

No.2

No.3

自分で決めてやってみよう！



いま 今までやったことがないことや、いつもやっていない

なに じぶん もくひょう き ことを何か自分で目標を決めて、チャレンジしてみよう。

れい ほん さつ よ たいそう まいにち おこ えいたんご こ おぼ (例：本を 10冊 読む、体操を毎日 行う、英単語を 50個 覚える)

わたしのチャレンジ①

がっ 月に たいせい 日 達成！

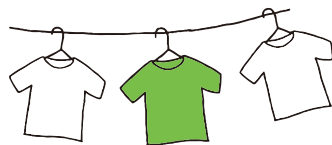
わたしのチャレンジ②

がっ 月に たいせい 日 達成！

わたしのチャレンジ③

がっ 月に たいせい 日 達成！

おうちのお仕事をやってみよう！



しごと おうちのお仕事は、どんなことがあるかな？

ようい 「ごはんの用意をする」「せんたくものをたたむ」「おそうじをする」など
たくさんありますね。

しごと いつもやっているおうちの仕事を
か 書いてみよう



ちがう しごと いつもやっていることと違う仕事を
か やってみよう！


3 いろいろ BINGO

おうちでチャレンジ

みんなで集まって活動ができないあいだ、おうちで活動しましょう！

空いているマスにはおうちでできることを入れてみてね！

16のマスが全部うまったら、いよいよスタート！タテ・ヨコ・ななめそろっ
たらBINGO！

	せきエチケットの ほうほう し 方法を知り やってみる	プランターで しょくぶつ 植物を そだ 育ててみよう	いえ 家にある ざいりょう つか 材料を使って つく マスクを作る
りょうり お料理を してみよう 		いえ 家でできる うんどう かんが 運動を考えて やってみる	
	しゅるい 3種類の むす ロープ結び やってみよう	せん 洗たくものを たたもう 	はる うた 春の歌を うた 歌ってみよう 
ただ てあら 正しい手洗いの ほうほう し 方法を知り やってみる		おじいちゃんや おばあちゃん、 とも てがみ お友だちに手紙を か 書いてみよう	

SDGsにチャレンジ

おうちにいるあいだに、16の項目こうもくにチャレンジしてみましょう。
 達成した項目には○印。タテ・ヨコ・ななめそろったらBINGO!
たっせい こうもく しるし

おうちの人と一緒にひと いっしょにチャレンジしてみてね!

ライトダウンして <small>よる くら</small> 夜の暗さを <small>かん</small> 感じた	<small>つか</small> 使わない <small>でんきせいひん</small> 電気製品の コンセントを めいた	リサイクル、 リユースした	<small>げんき</small> 元気よく あいさつした
ゴミを ただしく <small>ぶんべつ</small> 分別した	<small>ぶくろ</small> レジ袋を ことわった	<small>はみが せんめん</small> 歯磨きや洗面で <small>みず だ</small> 水を出しっぱなしに しなかった	SDGsの マークを みつけた
<small>た のこ</small> 食べ残しを しなかった	<small>しぜん かん</small> 自然を感じて <small>しんごきゅう</small> 深呼吸した	<small>しぜん おと</small> 自然の音に <small>みみ</small> 耳をすませた	<small>ひろ</small> ゴミ拾いをした
<small>じもと</small> 地元でとれた <small>しよくざい えら</small> 食材を選んで <small>か もの</small> 買い物をした	<small>しゆん しよくざい</small> 旬の食材を <small>えら</small> 選んで <small>か もの</small> 買い物をした	<small>へ や おんど</small> 部屋の温度を <small>てきせいおんど</small> 適正温度にした	マイボトル <small>つか</small> を使った

4 はるをさがそう

庭やベランダに出て「みどり」を探そう！



<このシートの使い方>

点線にそって、葉っぱを切り抜く。

葉っぱのカタチに切り抜いたらこのシートをもって

庭やベランダに出てみよう！

芝生、木や遠くに見える山の緑にこのシートを

置いてみて。

この葉っぱの窓から、どんな色が見えるかな。

見えた色も、下の葉っぱにぬってみよう！

