

**Miss Corona gives tips!**

In times of lockdown

コロナせんせいがおしえる！  
「そとであそべないときの、すごしかたのヒント」

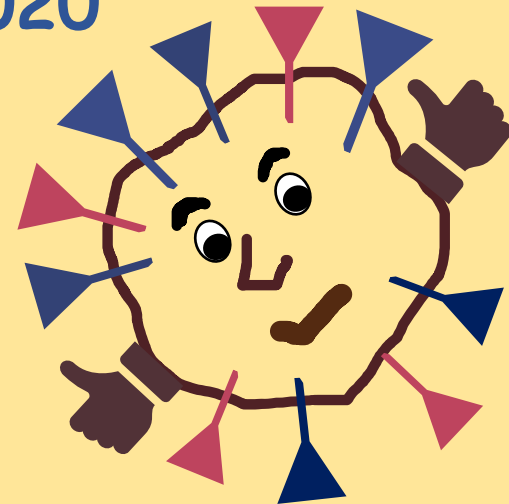


© Dr Sravanti, 2020

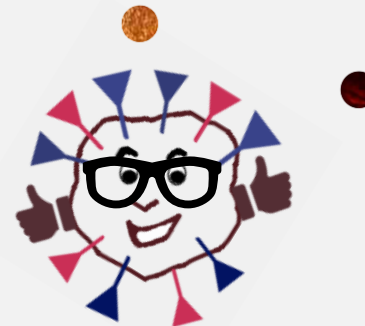
Japanese translation by:

Hirosaki University

(にほんごやく：ひろさきだいがく)



Hi kids! I am Corona. I cause flu.  
No, don't worry! Not to everyone.



こんにちは、こどもたち！わたしは「ころな」。  
いまはやってるびょうきのげんいんはわたしなの。  
でも、だいじょうぶ。

みんながびょうきになるわけじゃないよ。

I have come to give you a few tips that can help you keep trouble away! 😊

みんなのためにいくつかのヒントをおしえるね。  
そしたら、みんながこまらなくてすむよね！ 😊

1. Play hide and seek!

1. かくれんぼしよう！



So, while I stay outside, you can stay at home and be safe! Just like a turtle that goes back into its shell when in danger.

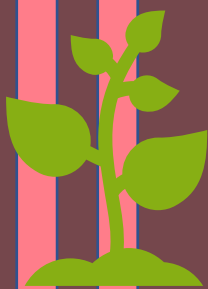


わたしがおそとにいるあいだ、

みんなはおうちにいればあんぜんだよ！

かめさんだってきけんがせまると、

こうらのなかにもぐっちゃうでしょ？



If you are staying elsewhere, it is okay! You could still play "hide and seek" at this new place.

みんなはべつのばしょいても、だいじょうぶ。  
あたらしいところだって「かくれんぼ」できるさ。

Remember a "chameleon" that protects itself by changing its colour? Likewise, you and your loved ones can adapt to the new place to stay healthy.

カメレオンをおもいだしてみて。  
じぶんをまもるためにからだのいろがかわるよね？  
みんなもげんきでいるためなら、おなじように  
だいすきなひととあたらしいところでうまくやれるよ。

All you should do is just "stay inside!"

みんなががんばることは、  
「なかにいる」ってことだけ。



If at all you must go out, maintain a safe distance of at least one metre from any person.

どうしてもそとにでなきゃいけないときは、  
まわりのひとからせめて1メートルはなれて、  
あんぜんなきよりをとろう。



Remember not to shake hands with anyone. Keep one metre distance! Okay?

だれともあくしゅはしないんだよ。おぼえておいてね。

1メートルはなれるんだよね。わかるかな？

2. Keep yourself clean by washing your hands with soap for 20 seconds. Do not touch your eyes, nose and mouth.

2. 20びょう、せっけんでてをあらって  
きれいにしよう。め、はな、くちはさわらないでね。



Always make sure to cough or sneeze into your bent elbow.

せきやくしゃみは、まげたひじでくちをふさごう。

3. Most importantly, eat healthy, play actively and stay fit.

3. いちばんたいせつなことは、

✓ちゃんとたべて、

✓よくあそんで、

そして

✓げんきにすごすこと。



Guess what! The big news is that all schools are closed! Mama and papa are also at home.

きいて！たいへんだよ！  
えんやがっこうがぜんぶおやすみだって！  
ママもパパもおうちにいるんだって。

Which means,

つまりね、

you can spend quality time with them.

いっしょすごすたのしいじかんがあるってことだよ。





But, no going out to parks or playgrounds.  
Just enjoy at home!

でもね、こうえんやあそびばにいけないんだ。  
だからおうちでたのしもう！



Plan your day with your parents. They can then balance work and time  
with you!

パパとママといっしょのひのけいかくをたてよう。  
おしごとのじかんと、あなたとあそぶじか  
きをめてくれるよ！

So, lets see what you can do when you are at home -

じゃあ、おうちでできることをかんがえてみよう

✓ play games with your siblings and parents,

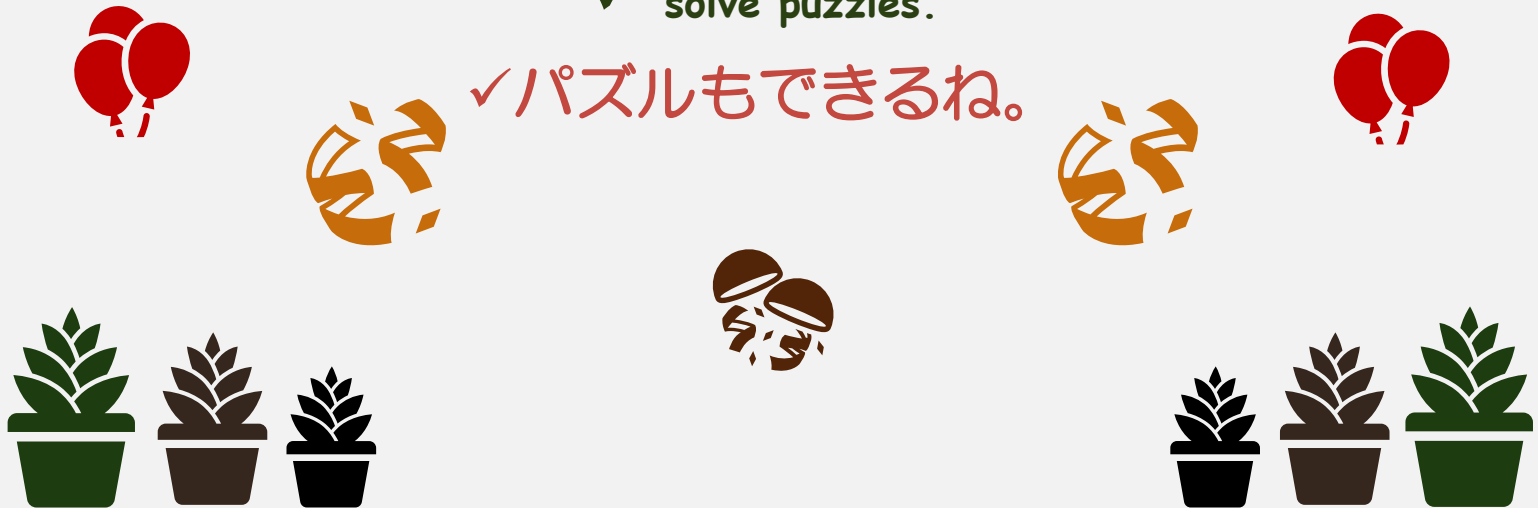
✓きょうだいやパパやママとゲームする、

✓ read story books,

✓ほんをよむ、

✓ solve puzzles.

✓パズルもできるね。



You can even -

- ✓ dance to your favorite rhymes and songs,
- ✓ learn to draw, paint, sing and color.
- ✓ あなたはすきなリズムやうたでおどったり、
- ✓ えをかき、いろをぬったり、
- ✓ うたやいろをしることだってできるよ。

It's almost everything that is fun to do!

ほとんどどれもたのしそうだよ！

---

Watch TV only if your parents let you watch. Soon, you will realize that it is a boring task 😊

テレビはパパやママがみていいってときだけにしよう。  
テレビをみることはつまらないことだって  
すぐにわかっちゃうよ。😊

The most exciting news is that you are promoted to mama's "little helper".

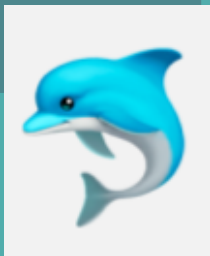
いちばんすごいニュースは、  
ママの「ちいさなおてつだいさん」になることだよ。

So what are you waiting for? Take up the little tasks and master them! After all, helping can be fun too.

さあ、なにがまちかまえてるかな？  
ちいさなおしごとをみつけてじょうずにやっちゃおう！  
おてつだいもたのしいかもしれないよ。

Which reminds me, dolphins are known to help others in need. Don't you want to be helping too?

それでおもいだしたんだけど、  
イルカはこまっているひとをたすけるんだって。  
あなたもおてつだいしたいよね？



Do you know something?

There are some kids who do not have homes.

ねえしってる？おうちがないこたちがいるんだよ。

I know it is sad, but don't worry. There are many people who care for them like our leaders, policemen, doctors and other caretakers.

かなしいね、でもあんしんして。わたしたちのせんせいやおまわりさん、おいしゃさんみたいに、そのひとたちをおせわするひとがたくさんいるんだよ。



You could pray for all of them and thank God for giving you a home and a family!

そのひとたちのためにおいのりして、あなたにいえとかぞくをあたえてくれたかみさまにかんしゃしよう！



Alright then...

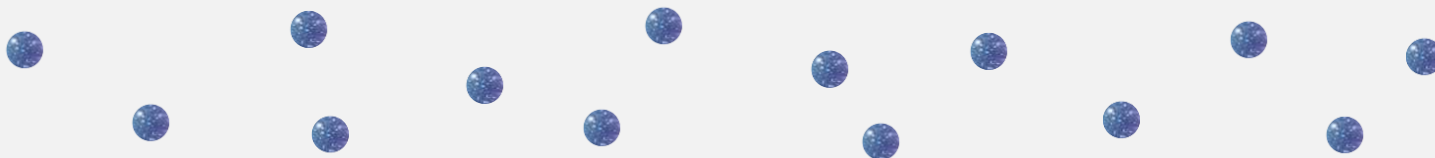
When you feel too bored, you can speak with your friends or grandparents over phone, or even video chat with them.

さて…たいくつすぎるなあとかんじたら、  
ともだちやおじいちゃんおばあちゃんに  
でんわやビデオチャットでおはなしができるよ。



These moments will be some of your best memories!

このひとときが、  
あなたのさいこうおもいでになるかもね。



Make a time-table, keep up with your schedule and have fun!

じかんわりをつくって、にっかをたのしんでね！



When you return to school, tell your friends and teachers all your exciting stories.

えんやがっこうにもどったら、おともだちやせんせいに  
あなたがワクワクしたできごとをおしえてあげよう。

Don't forget to show them your worksheets!

ワークシートをみせることもわすれないでね！

So, bye kids!!!

Play at home - stay happy & healthy!

それでは、さようなら、こどもたち！

おうちであそんで、げんき、

そしてハッピーでいてね！

ROCK



and

ROLL



I am giving you some worksheets here.

Do a task and earn a sticker.

Don't forget to sing and dance!

ここでワークシートをあげましょう。

かだいをやって、ステッカーをあつめよう。

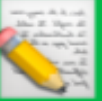
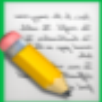
うたとダンスもわすれないでね！



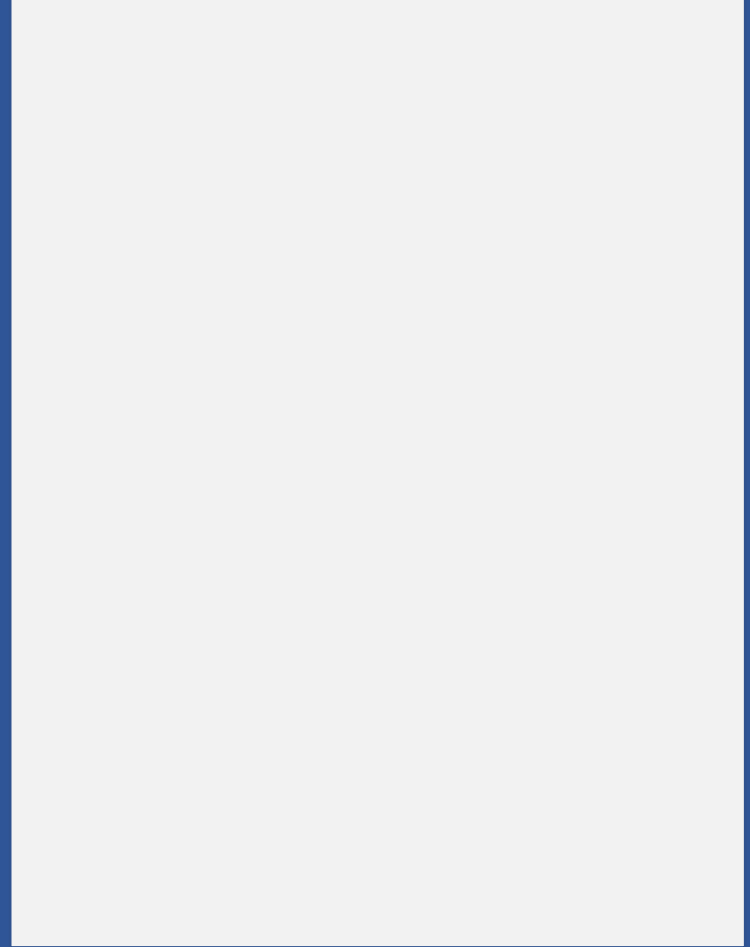
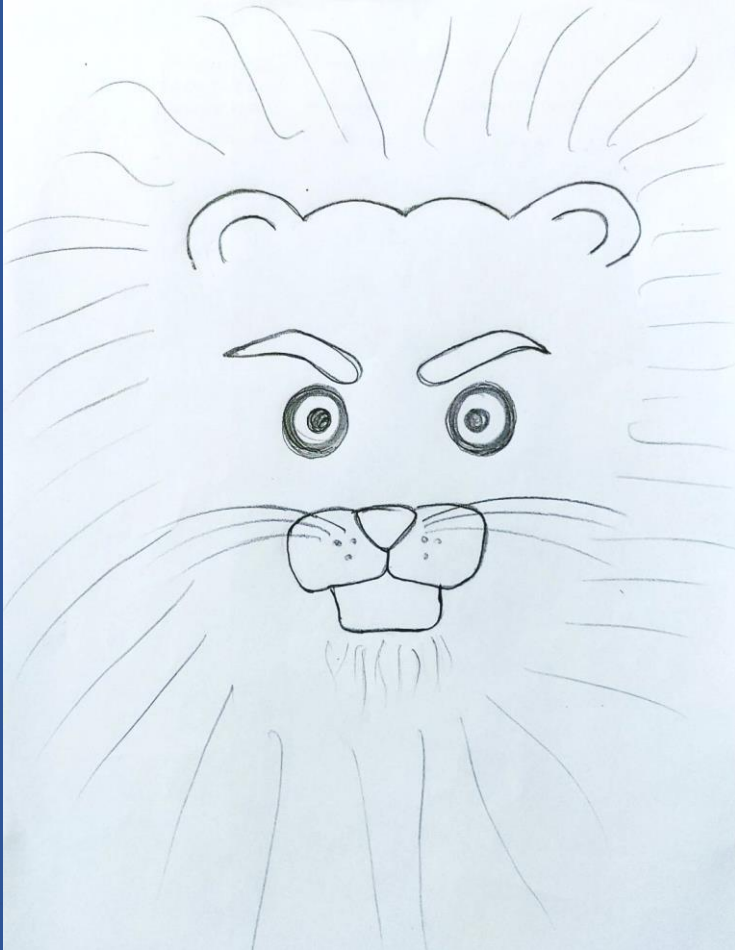


Worksheets!

ワークシート！

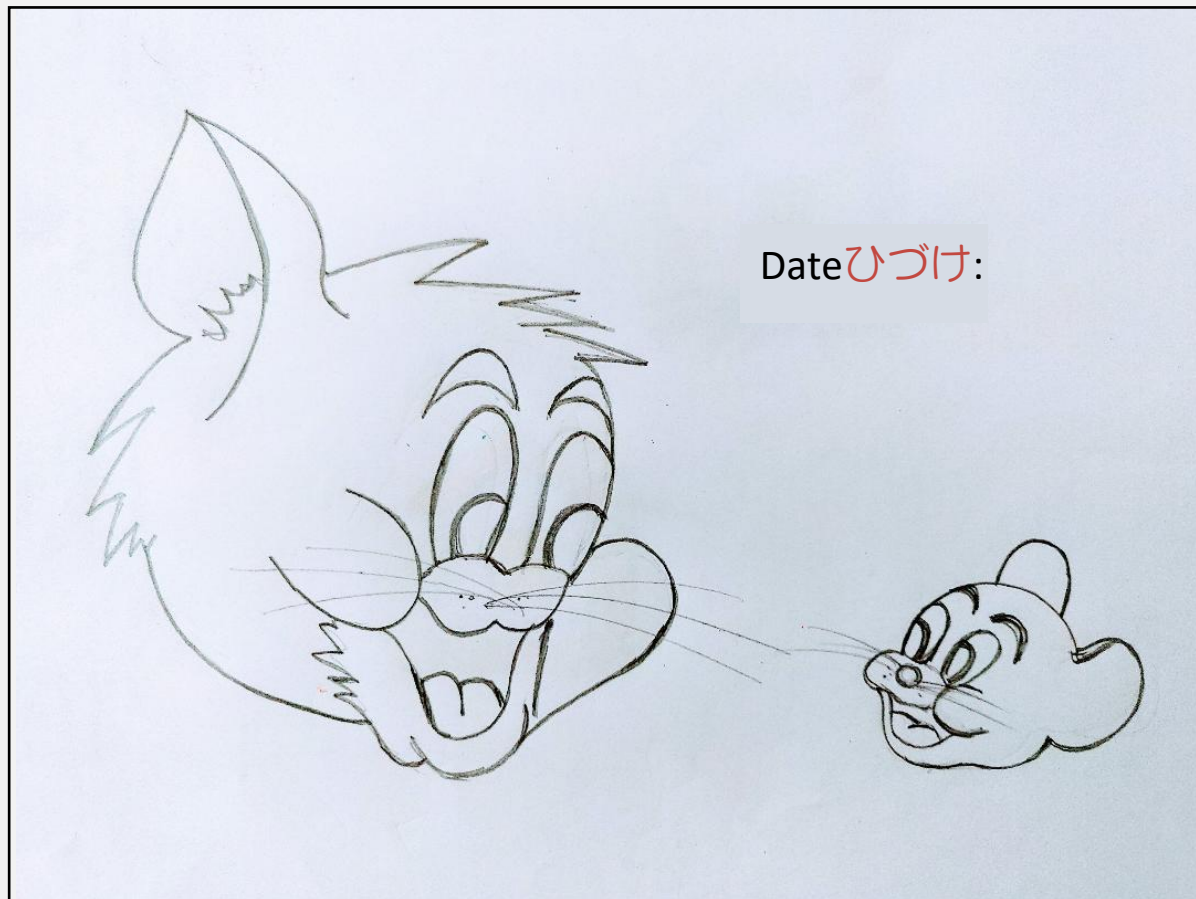


Draw a lion!  
ライオンをかいてみよう



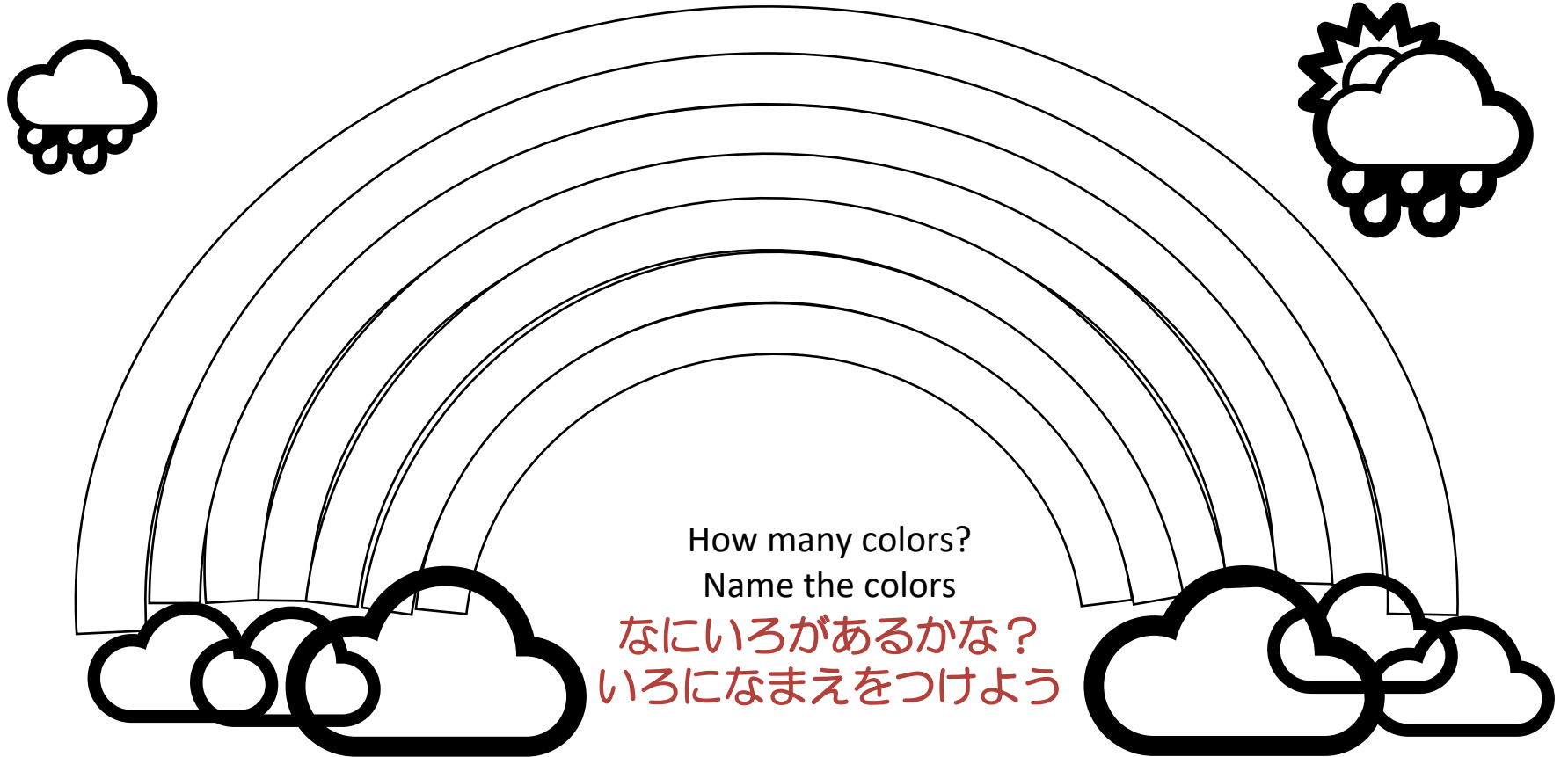
This  belongs to \_\_\_\_\_

Color the picture!  
えにいろをつけてみよう！



This  belongs to \_\_\_\_\_

Paint the rainbow!  
にじにいろをぬってみよう!



How many colors?

Name the colors

なにいろがあるかな?  
いろになまえをつけよう

This  belongs to \_\_\_\_\_

Make a clay model of Corona!  
ねんどでころなのもけいをつくってみよう！

2D angry face



3D happy me



Make a model > click a picture > save in your record > print it out later (whenever possible)  
もけいをつくる > しゃしんをクリック > きろくにのこす > あとでいんさつ (いつでもできるよ)

This  belongs to \_\_\_\_\_

Make a calendar!  
カレンダーをつくろう！

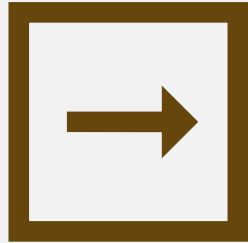
ねん							がつ						
にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび

This  belongs to \_\_\_\_\_

Right-left game!  
みぎ・ひだりゲーム!  
Identify the side/direction  
どっちかわかるかな?



\_\_\_\_\_



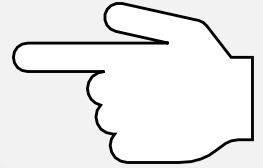
\_\_\_\_\_



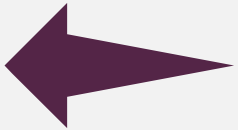
\_\_\_\_\_



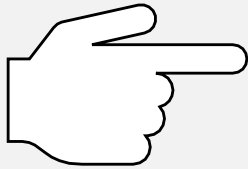
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



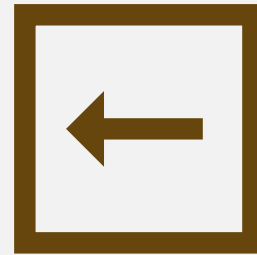
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



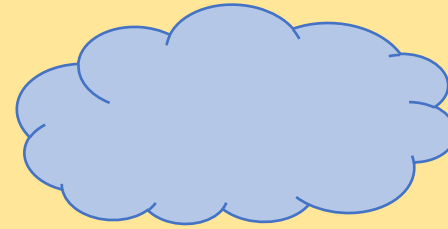
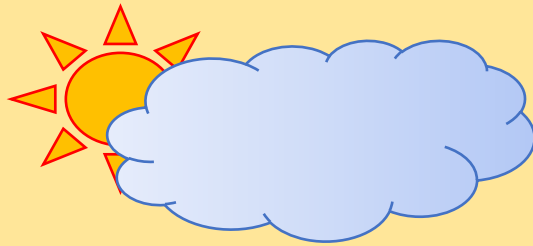
\_\_\_\_\_

This  belongs to \_\_\_\_\_

Make a time-table!  
にっかをつくろう！

わたしのスケジュール							
	ねん			がつ			
いちにちのじかん	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
ごぜん							
ごご							
ゆうがた							
よる							



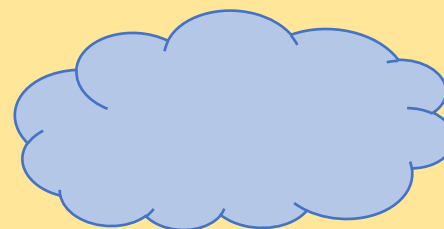
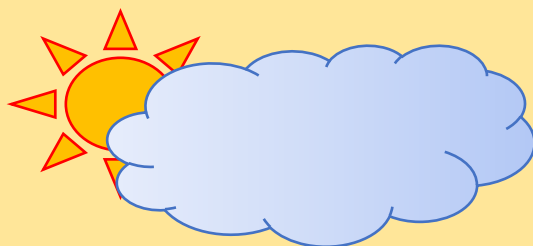


Dr Lakshmi Sravanti, MD, DM  
(NIMHANS)  
Child & Adolescent Psychiatrist  
Bengaluru, India

[drsravanti@yahoo.com](mailto:drsravanti@yahoo.com)

Twitter handle: @dr\_sravanti

<https://www.linkedin.com/in/drsravanti/>



Japanese translation by:

Department of Neuropsychiatry & Research Center for Child Mental Development,  
Graduate School of Medicine, Hirosaki University, Aomori, Japan

Manabu Saito, MD, PhD

Child & Adolescent Psychiatrist, Associate Professor

[smanabu@hirosaki-u.ac.jp](mailto:smanabu@hirosaki-u.ac.jp)

Hiroyuki Mori, MA

Psychologist, Project Research Assistant

[baggio0125@gmail.com](mailto:baggio0125@gmail.com)

Maki Kakuta, Supervisor of translation projects

Maki Kakuta translations Hirosaki, Japan

[makitranslation@gmail.com](mailto:makitranslation@gmail.com)

<https://maki-kakuta-translations.business.site/>