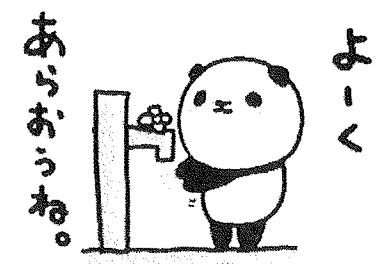


けんこう げんき ただ てあら
健康・元気は、正しい手洗いから

びょうき よぼう
いろいろな病気の予防
ひと びょうき ふせ
ほかの人へ病気をうつすのを防ぐ



※③・⑤・⑥・⑦は両手を忘れずに洗いましょう。

①

て ゆび かる みず なが
手と指を軽く水で流す

②

せっ て
石けんを手のひらにとり、
あわだ
よく泡立てる

③

て こう
手の甲を
いっぽう て あら
もう一方の手で洗う

④

りょうて ゆび く
両手の指を組んで
ゆび あいだ あら
指の間を洗う

⑤

おやゆび いっぽう て
親指をもう一方の手で
あら
ねじるように洗う

⑥

ゆびさき いっぽう
指先をもう一方の
て た あら
手のひらに立てて洗う

⑦

てくび いっぽう て
手首をもう一方の手で
あら
ねじるように洗う

⑧

りゅうすい ぜんたい
流水で全体をよくすすぐ

⑨

きれいなタオルやハンカチ
みずけ と
などで水気をふき取る

かなら あら
必ず洗おう!

そと かけ
! 外から帰ってきたとき

しょくじ まえ
! 食事の前

い あと
! トイレに行った後

てあら きょうしつ
手洗い教室には、たくさんのおみなさんに参加してもらいました。
じぶん てあら
自分の手洗いのできていなかったところに気をつけて、きちんと洗ってくださいね。
みしょうさい らいしゅう
箕小祭もいよいよ来週となりました。
だいいょうが
コンディションは、大丈夫ですか？
ほんばん えがお かつしやう かつそう
本番は、いい笑顔で、合唱や合奏ができるようにしてくださいね。

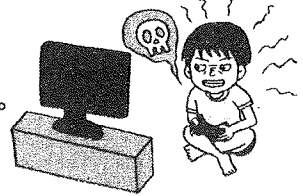


ゲームがやめられない...それってゲーム障害かも!?

スマートフォンやゲーム機、タブレットなどでゲームにのめり込んで、日常生活に差し支えが生じる症状を「ゲーム障害」といい、やめようと思ってもやめられない「依存症」の一種といわれています。

ゲーム障害の人の特徴的な症状

- ・ゲームをする回数や時間をコントロールできない。
- ・日常生活の中で、何よりもゲームを優先してしまう。
- ・勉強や、健康などに支障をきたしても、ゲームがやめられない。



ゲーム障害にならない方法

おうちの人と、ゲームの時間を決めて宣言する
(1日1時間以内にする)



夜の時間は、家の人に預けて使わない



おうちの人に読んでもらいましょう

- ・使い方のルールを作り、紙に書き、目につくところに張りましょう。
- ・守れなかった場合の対応 (ルール違反の翌日は使用禁止にするなど) も子どもにも考えさせてください。
- ・リビングなど、家族がいる部屋で使うなど、親もルールを守り、子どもの規範となる使い方をしてください。



ねるじかんとけずらへませんか?

大切な大切なすいみんのはたらき

からだを成長させる

脳と心を育てる

からだの抵抗力(免疫力)を高める

からだのつかれをとる



必要なすいみん時間ってどのくらい?

- 6~9歳の子 10~11時間
- 10~12歳の子 9~10時間
- 13~15歳の子 8~9時間

ねる前のストレッチでぐっすり

足のうらをあわせて、からだを前にたおす

片方のうでを頭の後ろにまわして、反対の手でひっぱる

両手を上にのばして背中をのばすように背のびする

右手で左足のつま先を持って、右にたおす(反対もする)

ストレッチをすると、筋肉の中にたまった疲れを取って、新しい血を筋肉に送ることができます。ねる前にストレッチをして、15分ほどゆっくりしていると、とてもリラックスできます。

おもしろい眠り方をする動物たち

きりん
すわって、頭のてっぺんをのこしの上に乗せて眠る

つる
片足立ちで、首を背中にうめて眠る

うま
立ったまま眠る。睡眠時間は2時間と短い

イルカ
脳を半分ずつ交互に眠らせる

なまけもの
1日じゅう木にぶらさがっていて、木の上で眠る