



おうちの人と  
いっしょに  
よみましょう。

みなさん、お元気ですか？

新型コロナウイルス感染の予防のために、臨時休校に入り、長いお休みが続いています。早寝早起きは出来ていますか？6月、学校が始まったときに、元気に登校するために、休みの間も、生活リズムをくずさないように気を付けられるといいですね。そして、東小のホームページの学習の動画にもあるように、ラジオ体操やストレッチなど、適度に運動して元気にすごしましょう。



## 休校中も元気に過ごそう！

★次のことに気を付けて生活して、元気にすごしましょうね。

### ① はやね



夜10時までには  
ねよう。

### ② はやおき



朝7時ごろには  
おきよう。

### ③ あさごはん



しっかり食べよう。

### ④ けんおん



毎日けんおん  
しよう。

### ⑤ はみがき



1日3回みがこう。

### ⑥ うんどう



適度に運動しよう。

### ⑦ 勉強



勉強をがんばろう。

# てあら めいじん びょうき よほう 手洗い名人になって病気を予防しよう！

て あら かた おほ てあら めいじん  
★じょうずな手の洗い方を覚えて、手洗い名人になろう。

① 手のひら、手のこう  
(こすって洗う)



せつ つか て  
石けんを使って手のひら、  
て  
手のこうを洗おう！

② 指の間  
(両手を組んで洗う)



ゆび あいだ  
指の間 もていねいに。

③ 手首



てくび あら  
手首をねじるように洗  
おう！

④ 親指



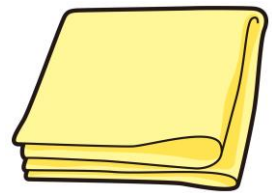
おやゆび あら  
親指もねじるように洗  
おう！

⑤ 指先、爪の間



ゆびさき あいだ  
指先、つめの間 もこするよ  
うに洗おう。

⑥ハンカチでふこう



じぶん  
自分のきれいな  
ハンカチでふこう。

## 休校中、メディアの使い方に気を付けましょう！

メディア機器を長い時間使い続けていると……

携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けていると、目や脳などにさまざまな影響が出ます。

<p><b>視力の低下</b></p> <p>携帯ゲームやスマートフォンなどの画面を近くで見続けていると、視力が低下しやすくなります。</p>	<p><b>睡眠不足</b></p> <p>メディア機器から出る光の中には、「ブルーライト」と呼ばれる眠りづらくさせる光が入っています。</p>
<p><b>見る(遊ぶ)のをやめられなくなる</b></p> <p>特に携帯ゲームなどは、遊んでいるうちにやめられなくなり、遊ぶ時間が長くなってしまいます。</p>	<p><b>ほかにも</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭痛や肩こりが起こる</li> <li>・目や体が疲れやすくなる</li> <li>・朝起きられなくなる</li> <li>・学力が低下する</li> <li>・集中力が低下する</li> <li>・運動不足になる</li> <li>・会話が減る</li> <li>・感情がコントロールできなくなる など</li> </ul>

外になかなか出られない日が続いて、メディアを使用する時間が長くなっていると思います。

東小の先生たちが作成した、家庭学習支援の動画教材も楽しく勉強できて、見入ってしまうかもしれませんが、家族でルールを決めて、ゲームやタブレット等を使用するようにしましょう。

←少年写真新聞社

小学保健ニュースより