



西江原小学校

西江原小学校では、今、せき・熱などのかぜをひいている人が多くいます。
かぜの一番の予防方法は「手洗い」です。みなさんは手洗いが丁寧にできて
いますか？下の絵で確認しましょう。

すみずみまで手を洗おう

①水で手をぬらし、石けん
をつける



②手のひら同士をこすって
洗う



③反対の手のひらで、手の
こをこすって洗う



④指と指の間を組むように
して洗う



⑤手のひらで、指先やつめを
かき回して洗う



⑥手のひらで親指をにぎり、
クルクルと回して洗う



⑦手首をにぎり、クルクル
と回して洗う



⑧手についた石けんを洗い
流す



⑨清潔なタオルやハンカチで、
水気をふき取る



もうすぐ7月。暑い夏までカウントダウン！
梅雨が明けたら、急に暑くなるかもしれません。外で遊べる日は、水分補給
をしてしっかり体を動かし、夏の暑さに負けないように体の準備をして
おきましょう。

ゲーム・スマホを上手に使うために

5月のはつらつカード、おうちの人としっかりがんばっていましたね。その
中で、電子メディア（ゲームやスマホなど）のルールを守ることが難しかった
という感想が多かったです。そこで、「ふりかえり」から電子メディアについて
自分で工夫したところ、決めたルール、おうちの人の工夫を紹介します。

【みんなが工夫したところ】

- ・何分するか頭の中に入れておく ・自分で計画する
- ・ストレッチする ・本を読む（他にやることを作る）
- ・タイマーを設定する ・時間を意識する など



【決めたルール】

- ・30分まで ・1時間まで ・2時間まで ・3時間まで ・0時までにはテ
レビを消す ・平日2時間休日3時間 ・平日1時間休日2時間 ・知らな
いサイトを開かない ・朝はテレビを見ない ・やるべきことをしてから
・使うときはおうちの人に時間を伝えて使う ・寝る0時間（分）前はスマホ
を触らない ・テレビから離れて見る ・「終わり」と言われたらやめる
・20分見たら休む ・ユーチューブ0分、ゲーム0分まで など

【おうちの人の工夫】

- ・電子メディアを手元に置いておかない
- ・一緒にルールを考える

など



すぐにはできなくても、自分で決めたり、おうちの人とどうしたら守れるか
工夫したりする過程が大事なのかもしれませんね。ありがとうございました。