

ていねいな手あらいしてますか？

まいにち 毎日、おうちでもていねいな手あらいができていますか？手あらいのポイント
をもとに、自分の手あらいを見直してみましよう。

また、手をあらったあとはきれいなタオルでふきましよう。

①おねがいのポーズ



②かめさんのポーズ



③お山のポーズ



④おおかみのポーズ



⑤バイクのポーズ



⑥つかまえたのポーズ



6つのポーズ、おぼえられたかな？

は 歯ブラシコップ + きんちゃく ようい ねが 巾着の用意をお願いします！

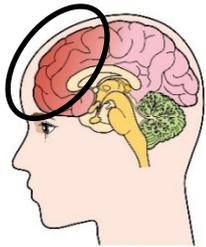
かんせんしょうよぼう 感染症予防のために、歯ブラシとコップを個人で保管しま
す。そのために、歯ブラシとコップを入れる袋が必要になり
ます。学校に歯ブラシとコップを持ってくる
ときは、袋（巾着）に入れて持ってきてください。



メディアと上手に付き合おう！

長い休みが続く、夜更かしや起きるのが遅くなり、テレビやゲームをする時間が長くなっていませんか？

テレビやゲーム、タブレットなどのメディアを長時間使用することは、体にはよくありません。特に脳の前頭前野の働きが低下します。



＜前頭前野の働き＞

- 行動を抑制する
- コミュニケーション（対話）する
- アイデアを生み出す
- 考える
- 状況に合わせて判断する
- 感情をコントロールする
- 記憶をコントロールする

前頭前野は人がひとらしくあるためにとっても大切な部分なのです

上のような働きが低下するだけでなく、メディアの影響には次のようなものがあります。

他にも・・・

メッセージアプリの危険な点

- グループトークなどで頻繁にメッセージがくるとその都度行動が中断される
- 相手が読んでいないから返信がこないのか、読んでいるのに返信してこないのかななどの心配が集中力を妨げる

メディアのかわりに、ぜひこんなこと家族で取り組んでみてくださいね♪

前頭前野の働きを元気にするために

- 音読
- オセロ
- 親子の会話
- 簡単な計算（100マス計算など）
- 手指を使ってなにかを作り出す（料理など）

前頭前野は人と人とのリアルなコミュニケーションで元気になることができます



料理は材料や段取りを考えるので、前頭前野がたくさん働きます

レッツチャレンジ！