



分散登校にも慣れてきた頃でしょうか？もしかしたら、生活リズムがなかなか整わない人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、頑張って早起きをして朝ごはんの時間をつくってみましょう。朝ごはんは毎日のエネルギーの源。しっかり食べて元気に過ごしましょう。



## 新型コロナウイルスに負けないための

た

体温チェック：毎日の健康観察が大切！

体温は自分が健康かどうかを知るためのとても大切な情報の一つ！

毎日欠かさず測ると自分の平熱がどれくらいかもわかってきますね。

ま

マスクをつける：菌をうつさない、うつされない！

自分を守るために、そして人にうつさないためにマスクを正しくつけましょう！

顔とマスクの間にすきまができないようにピタッと！鼻も出やすいので要注意！

て

手洗い：しっかり30秒かけて洗おう！

せっけんをつけて30秒かけて丁寧に洗いましょう。あわあわ手洗いの歌を頭

の中で歌ってみてね！登校後、外から中に入るとき、ご飯を食べる前と後、トイ

シの後などこまめに手を洗ってウイルスとサヨナラしよう！

は

離れる：ソーシャルディスタンスで！

お友だちにだきついたり顔をさわったりぴったりくっついてならんだりしないようにしましょう。

つばが飛ぶので近くで大きな声を出して話さないようにしましょう。

こ

心の距離を近づける

からだの距離ははなれても一緒に過ごす仲間を大切にしてください。あいさつや

笑顔、やさしいふわふわことばを使うことなどで心の距離を近づけられるといいですね。

# め たいせつ 目を大切に

学校でも家でもタブレットを使う時間が増えましたね。タブレット以外にもパソコン・スマートフォン・テレビなどのディスプレイを長時間使っていると目に負担がかかっているいろいろな悪い影響があります。上手につきあって、目にやさしい使い方をしましょう。

目が判定するよ  
**やさしい？**  
**やさしくない？**

1  オシャレしてよ？

**やさしくない！**

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2  これくらいでいいかな？

**やさしい！**

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3  まだまだ！

**やさしくない！**

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4  目と本の距離はこれくらい開けて…

**やさしい！**

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5  好きなものだけ…

**やさしくない！**

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6  おやすみなさい

**やさしい！**

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

○や△にはなる けど、□にはならない もの、なーんだ？

 答えは『目』

**目を丸くする** 驚いて目を大きく見開くこと  
**目を三角にする** 怒って怖い目つきになること

他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

っと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。



ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。