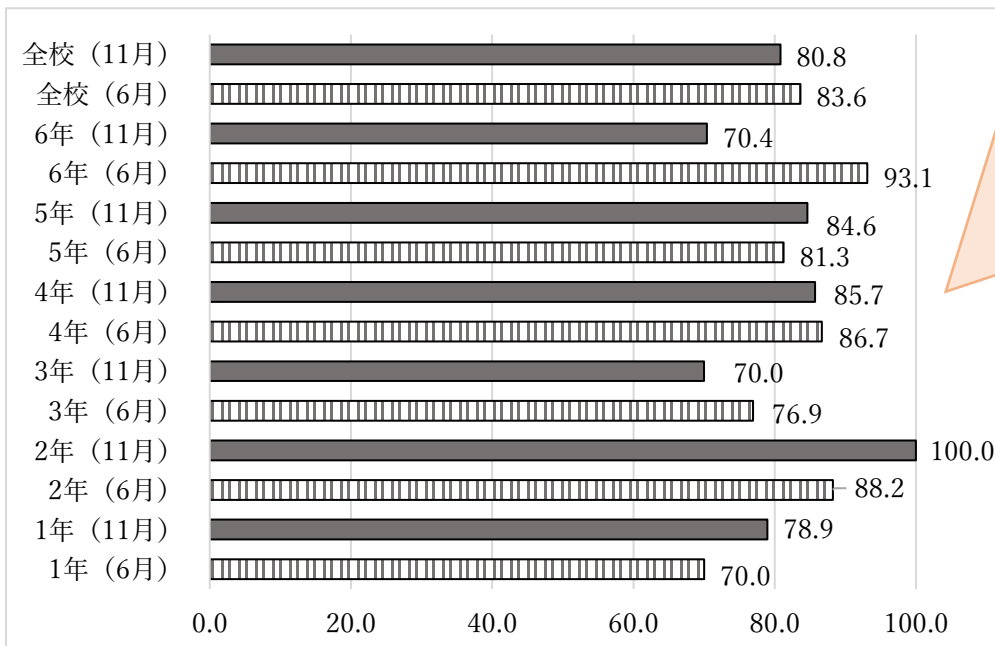




## 第二回 すこやかウィークのふりかえり

第二回 すこやかウィークが終わりました。今回で今年度のすこやかウィークは終了になりますが、すこやかウィークが終わっても健康的な生活を心掛けて欲しいと思います。保護者の方もご協力ありがとうございました。

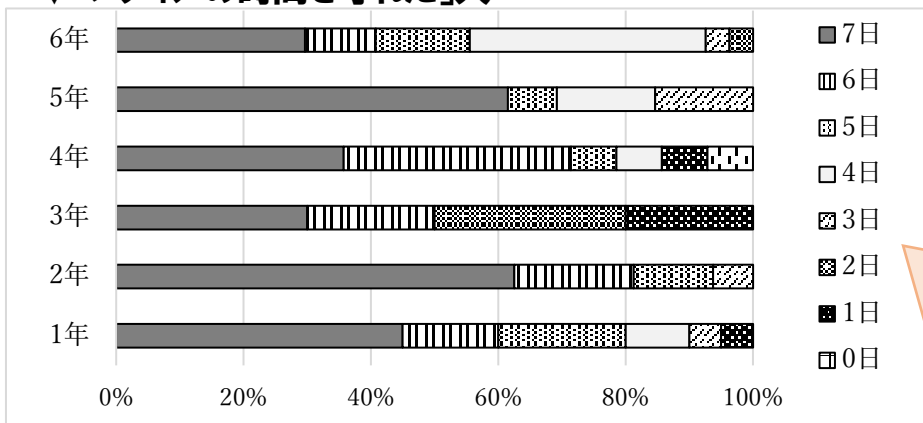
### ◆「わが家のルールを守れた」が5日以上〇だった人



今回は祝日が間に入ったこともあり、7日間全て〇だった人は6月よりも減少していますが、5日以上〇だった人の数は1・2・5年生で増加しました！特に、2年生は100%と、一生懸命取り組んでくれた様子がうかがえます。

しかし、6年生では大幅に減少しています。前回の結果がとても良かったことありますが、土日祝日に×がついてしまっている人が多かったです。

### ◆「メディアの時間を守れた」人



わが家のルールは守れていても、メディアの時間が過ぎてしまっていた人が多かったです。

平日2時間、休日3時間という目標はなかなか厳しいですが、利用時間がつつい長くなってしまわないように、普段から意識して生活していきましょう。

### ◆ふりかえり

- ・はやねはやおきをがんばった。これからもわがやのルールを守りたい。(1年生)
- ・わたしは、メディアの時間をがんばりました。チャレンジカードがなくてもつづけたいです。(2年生)
- ・これからがんばろうとおもったところは、はやねはやおきです。いろいろなことがあっていそがしかった日がいはい、ねる時間とおきる時間になるべくそろえたいです。(3年生)
- ・メディアの時間をちゃんとまもれてよかったです。これからもメディアに気をつけたいです。(4年生)
- ・ほぼ毎日同じ時間に起きてよかったです。メディアも守りたいです。(5年生)
- ・読書をしてわが家のルールを守れました。休日はメディアの時間を過ぎてしまったので、ふだんから気をつけたいです。(6年生)

# 手洗い実験を行いました！



健康委員会の活動で12月5日（月）～12月12日（月）に学年毎に手洗い実験を行いました。水が冷たい時期の実施でしたが、たくさんの人が参加してくれました。

手洗いローションが少し落ちにくかったこともあり、いつも以上に丁寧に手を洗っても1回や2回で【合格】となる人はあまりいませんでしたが、手を赤くしながらも健康委員からの【合格】が出るまで一生懸命手洗いをしていました。

今回の活動を通して、汚れが残りやすいところがよく分かったと思います。水が冷たくなり、しっかり手を洗う…ということが辛い時期になりますが、感染症予防のためにも日々の手洗いをきちんと行って欲しいと思います。

しっかり手洗い！



健康委員が、手がきれいに洗えたかどうかをブルーライトでチェックします。



手洗い実験に参加してくれた人たちも、手洗い要注意ポイントに洗い残しのある人が多かったです。要注意ポイントの他に、手の甲に汚れが残っている人も多くいました。



汚れが残っていると、その部分が青白く光ります。

## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

手を洗った後は、きれいなハンカチで手を拭きましょう！