

＜保護者の方へ＞ お子様と一緒に読みください。

寒いからと言って、ポケットに手を入れてしまったり、背中が丸まってしまっている人はいませんか？ 見た目だけでなく、悪い姿勢が身についてしまうと将来、こんな困ったことが起きます。

○ 体のゆがみ ○ 慢性的な腰痛 ○ 慢性的な肩こり・首の痛み

○ 便秘 ○ 頭痛

こうなってからでは治すのは大変です。良い姿勢を心がけましょう。



よくかむと いいこと が いっぱい

最近の日本人は、あまりかまなくてよい、やわらかいものばかりを好む傾向にあります。しかし、よく噛むことは全身に様々な効用をもたらします。

- 唾液が出て口の中をきれいにするので、むし歯になりかかった歯の表面をもとに戻す効果がある。
- あごを何度も開けたり閉じたりすることで、脳細胞の動きが活発化される。
- 消化酵素がたくさん出るので、食べ物がきちんと咀嚼され、しっかりと栄養を吸収することができる。しっかりとかむ習慣をつけるために、ニンジンやゴボウなどの繊維質の多い野菜や小魚といった、かみごたえのある食材を活用するなど、様々な工夫をしてはいかがでしょうか。



“健康票” 配付のお知らせ

後日、2 学期の身体計測と視力検査の結果を記入した健康票を配付いたします。健康票のご確認後、押印をしていただきましたら、再度学校へご提出ください。

また、視力検査の結果で低視力（B 以下）の児童には、受診のすすめについても配付いたします。そちらもよろしくお願いいたします。

インフルエンザの流行始まっています

11 月に入り、急に朝晩の冷え込みが厳しくなりました。この時期は 1 日の気温差が大きいので風邪をひいたり、体調を崩したりしている人も見られます。今年は10月の後半から宇都宮市内でインフルエンザの流行が始まっています。豊郷中学校では 1 年生の 3 クラスが学級閉鎖となりました。また、海道小でも数名のインフルエンザの罹患者が出ました。規則正しい生活を送ること、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいをすることで自分の体調を管理しましょう。

てあら 手洗い

いつ？

- 食べる前
- トイレの後
- 外出の後
- せきやくしゃみの後
- 鼻をかんだ後

どうやって？

- ① 手をぬらし、石けんをつけます。
- ② 両方の手のひらをこすり合わせ、よくあわ立てます。
- ③ 手の甲、指先、つめのまわり、指の間、親指、手首の順に洗い、水でよく洗い流します。

きれいなハンカチで、水分をしっかりとふき取ることも、わすれないでね。

うがい

いつ？

- 空気が乾燥しているとき
- かぜが流行しているとき
- 外出の後
- 人の多いところに行った後

どうやって？

- ① 水を口の半分くらい入れ、口を閉じてクチュクチュゆすいで、はき出します。
- ② 水を口に入れ、上を向き、口を開けて「オー」「アー」と声を出します。水をはき出します。
- ③ ②を3～5回くり返します。

かぜ予防のために、今すぐできること

せきエチケット

どうやって？

- せきやくしゃみをするときは、まわりの人から、顔をそむけます。
- くしゃみやせきをするときは、しぶきが飛び散らないように、口や鼻を腕でふさぎます。

マスクをするときは、鼻と口がしっかりとくれるようにしましょう。

かんき 換気

いつ？

- 休み時間

どうやって？

1 時間ごとに、約 3 分間、窓を開けて、空気の入れかえをします。

みんなが「寒い」と思ったら、窓を閉めてだいじょうぶです。