



晴れた日はまだ暑さを感じる日もありますが、朝夕は肌寒いこともありますね。かぜ気味の人も多くなっています。気温に合わせ衣服で上手に調節し、体調に気を付けて過ごしましょう。

おうちの人といっしょによんでね。



正しい姿勢をしよう

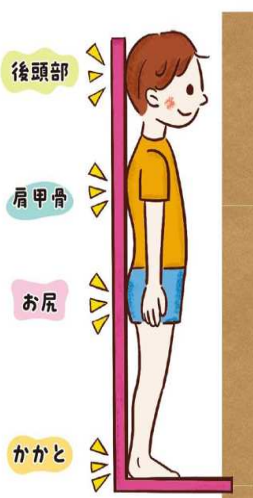
☆11月1日はいい姿勢の日

姿勢を確認しよう！

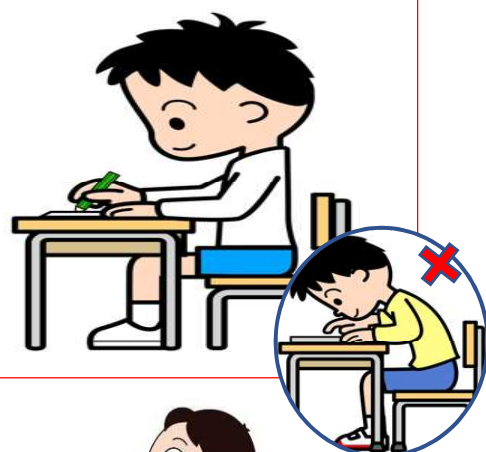
後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



10月には「アイアイ週間」を実施しましたが、学習や読書の姿勢なども視力に大きく影響します。正しい姿勢を意識して過ごしましょう。



☆11月8日はいい歯の日

歯 磨き残しをなくそう！



この5カ所を意識して磨こう！

水道に向かう時、廊下で歯ブラシを加えたまま歩くのはキケンです。



▼感染症に気を付けましょう！

現在のところ、校内では感染症の流行はありませんが、発熱・風邪症状による欠席は出ています。
また、10月以降、栃木県内ではインフルエンザによる休業が出ています。

感染を防ぐために・・・

- ▼咳エチケット（咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用。予備マスクを持参しましょう。）
- ▼手洗いをしっかり行いましょう。
- ▼体調不良・発熱等の症状があるときは、無理して登校せず休養しましょう。医療機関の受診もお勧めします。
- ▼部屋は換気を心がけましょう。

❖11月9日は換気の日

11月9日は
いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

だんだん寒くなってくると窓を開けることが厳しくなってくると思いますが、上着を着るなどして、換気はしっかり行いましょう。

保護者の方へお願い

1 さくら連絡網による「熱」の連絡について



体調不良による欠席の場合、どのくらいの熱が出ているのか入力をお願いいただけるとありがたいです。

学校全体の様子がより詳しく把握できますので、どうぞよろしくお願いいたします。

なお、欠席・遅刻・早退等、の入力は、朝8時10分までにお願いいたします。

2 体調不良・けがによるお迎えについて

保護者の方に、スムーズにお引き渡しができるよう保健室から外に出られるよう準備して、お迎えを待っています。お迎えは、保健室南側の出入口にお越しください。

緊急の場合ですので、お車を敷地内駐車場に止め、お越しください。

3 雨の日に備え、予備靴下の予備を

先日、朝から雨の日に、保健室に「雨でぬれてしまったため、靴下を貸してほしい。」と来室した人がいました。保健室では、少し衣類を置いていますが、嘔吐や粗相をしてしまった人用に備えています。

ぜひ、予備の靴下をランドセルに入れておくことをお勧めします。

