



こころ

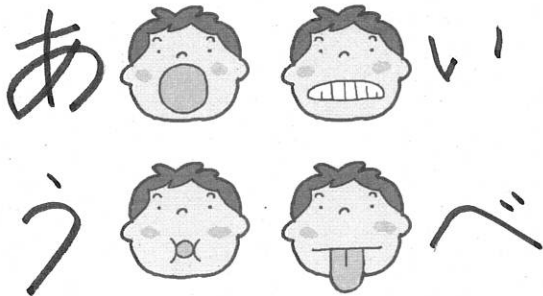


みなさん、学習発表会がんばりましたね！どの学年も素敵な発表でした！
あっという間に11月です。気温も低くなってきました。インフルエンザが
流行ってくる時季でもあります。規則正しい生活をおくり、たくましい心と
体の準備をしましょう。



「あいうべ体操」はじめ～！

鼻呼吸の人は「あいうべ体操」をやってみましょう！「あいうべ体操」は、舌の力がつき、口を閉じることができるようになると言われています。食後に10回、1日30回を目安にすると良いそうです。いつも、口で息をしていると感じる人は、やってみてくださいね！



寒いときこそ「鼻こきゅう」！

寒さがだんだんきびしくなり、はくいきも白くわりつつあります。さて、みなさんはふだん、鼻と口のどちらでいきをすっていますか。「口で…」という人、じつは要注意です。冬のかわいた空気が口から入ると、のどがかんそうして抵抗力がおちます。また、空気中をただようウイルスなどもそのまま入ってきて、感染



しやすくなってしまう。一方、鼻はすいこんだ空気にしめりけをあたえるほか、鼻毛にはウイルスやほこりなどを防ぐはたらきがあるのです。手洗い・うがい、十分なすいみんなど、私たちが「できること」と「体がつけているしめりけ」をうまく使うことで、寒くても元気にすごせるようにしたいですね。

7つのまちがいさがし

11月は、いろいろな「いい日」がいっぱい！

8日「いい歯の日」
9日「いい空気（換気）の日」
10日「いいトイレの日」
12日「いい皮膚の日」

家族でも、11月の「いい日」について話をしてみましょう！



インフルエンザによる
 県内の高校で学級閉鎖があります! お出かけの際は注意してネ!

かぜやインフルエンザに負けない体をつくろう

かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。規則正しい生活をして、うがい・手洗いをしっかり行って、かぜやインフルエンザに負けない体をつくりましょう。



12月2日に持久走大会があります

- 今年もまた、持久走大会に向けて、練習が始まります。心と体を鍛える大事な機会です。今は、水曜日と金曜日の朝の時間に体力向上として、マラソンをしています。体育授業でも練習が始まり、疲れやすくなるとお思います。
- 毎日、休養(睡眠)と朝ごはんをしっかりとるよう
- にしてください。
- また、自分の足のサイズにあった靴をはきましよう! 本番は、はきなれた靴で走りましよう!

- ※上履きが小さくなっている子どもたちがいます。
- 火災・地震などのいざという時は上履きのまま運動場に出る訓練をしています。早めにサイズの合った上履きの購入をお願いします。

足のサイズに合った靴をはきましよう

靴のサイズがあっていないと、足に痛みを感じたり、疲れやすくなったりして、運動をするとき、思い切り動くことができません。靴は小さ過ぎても大き過ぎてもよくありません。

足の健康を守り、思い切り走れるようにするために、ちょうどよいサイズの靴をはくようにましよう。

だいたいなかかどをふんずけている人がいるのです!

～10月の保健室～

- 来室数 けが25件 病気14件
- 出席停止 なし

10月は学習発表会に向けて、子どもたち本気でよくがんばっていました!

つかれが出るころだと思ひます。しっかり休養してください。

予防接種、お忘れなく!

大草市の広報誌などにお知らせがあったかと思ひます。各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まっているようです。もし、インフルエンザになった時にひどくなることを防ぐためにも接種されておくと良いと思ひます。

