



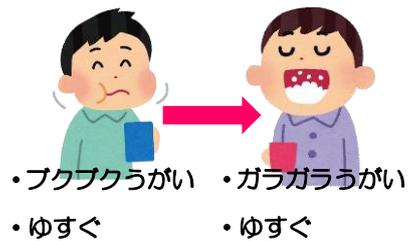
※表面を保護者の方、裏面を児童向けに作成しております。

2018年も早くも残り1か月となりました。空気もすっかり冷たくなり、乾燥も感じられます。本校では百日咳、近隣の島では感染性胃腸炎やインフルエンザの流行もみられ、感染症罹患に気を付けたい時期です。

手洗い・うがい

手洗い・うがいの正しい方法を身に付けることは感染症予防としてとても有効です。

せっけんを泡立てる。



※歯みがき終わりに一切うがいをしない児童をよくみかけ、その都度注意しています。ご家庭でも様子を見てみてください。

マスクの着用

マスクを着けて登校する児童が増えています。拡散・罹患の予防に有効であり、学校としても有難く思います。サイズの合ったマスクを着用することで予防効果を高めることができます。

マスクのサイズの測り方

- 耳の付け根の1番高いところと鼻の付け根から1cm下のところまでの長さを測る。

★サイズの目安…10.5cm：小さめ／12cm：ふつう／13cm：大きめ

参考：「公式 ユニ・チャームダイレクトショップ」HP



先日、全学年でヨガ教室を実施しました。呼吸を深めたり、リラックスしたりすることで自律神経が整うため、ヨガをすることは感染症予防にもなるとのことでした。ぜひ、お子様にどんなポーズを習ったか聞いて、家族でヨガチャレンジしてみてください。



<12月の保健・給食行事>

10日(月) 歯垢染色(1・2・6年)

11日(火) 歯垢染色(3・4・5年)

※給食は25日(火)まであります。





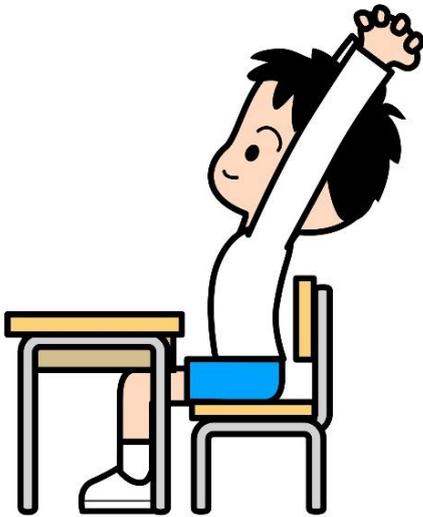
の保健目標は… 「かぜ・インフルエンザを予防しよう。」です。

冬になると、気温も湿度も下がります。病気の原因になるウイルスやばい菌は、乾燥した冬の空気が大好きです。また、寒くてからだを縮こませたり、外で運動をしなくなったりすると、血液のめぐりが悪くなり、酸素や栄養がからだに行きわたりにくくなります。そうすると、方がーからだの中にウイルスやばい菌が入ってきたときに、戦う力がわかず、病気になりやすくなってしまいます。

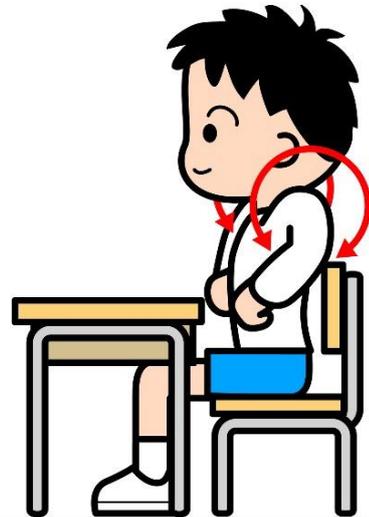
そこで！ **12/3 (月) ~12/7 (金)** の間、授業が始まる前に姿勢を正す体操をしたいと思います！

姿勢を正しくすると、血液のめぐりがよくなったり、呼吸が深くできたりして、ウイルスやばい菌と戦う力がつきやすくなります。

< 姿勢体操 >



① 手を組んで、ぐーっと上にのぼす。



② 肩を前後ろ3回ずつゆっくりまわす。

血液のめぐりがよくなったり、呼吸が深くできたりすると、いいことがたくさんあります。

★かぜ・インフルエンザになりにくくなる。

★勉強や運動に集中しやすくなる。

★脳のはたらきがよくなり、勉強がわかりやすくなる。

★おなかと背中筋の力がつく。

他にもたくさんいいことが！！

ぜひ、姿勢を正して冬も元気に過ごしてください！

