

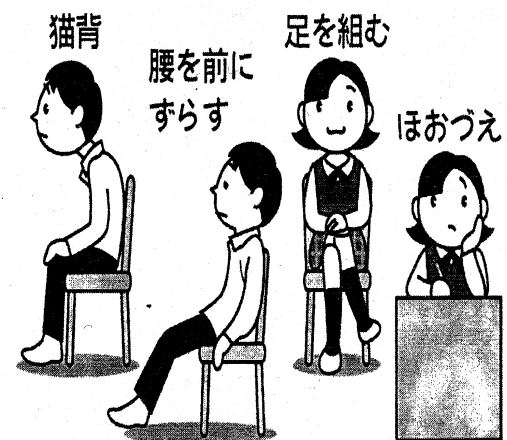
朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？

寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになり、集中力がなくなり、当然学習の効率もあがらないでしょう。また体温がさがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかり食べてくれるようにしましょう

こんな姿勢で座ってない？



このような、なにげない習慣が姿勢に悪影響を及ぼす可能性があります。気をつけてみてください。

寒くなってくると、ポケットに手をつっこみ、背中をまるめた人をよく見かけられるようになります。でも、この姿勢はこころだときにあぶないですし、見た目もあまりよくないですよね。寒くても、姿勢には気をつけたいものです。

《立ったときの正しい姿勢》

頭の真上から糸でひっぱられているようなイメージで、背すじ、ひざをのばし、軽くあごをひきます。

《正しい姿勢のかんたんチェック法》

背中側をかべに当てて立ちます。かべに後ろ頭、背中（ただし腰の後ろは手のひら1枚分ほどのすきま）、おしり、かかとがつくのが、正しい姿勢の目安といわれています。

11月8日「いい歯の日」

原因は？

歯と歯肉の境目に
たまつた歯垢です



時間をかけて

対策その1



STOP! 歯肉炎

対策その2

みがき残しは？



対策その3



★春の歯科検診で受診を勧められて、まだ歯科医院で受診していない人は早めに受診してください。

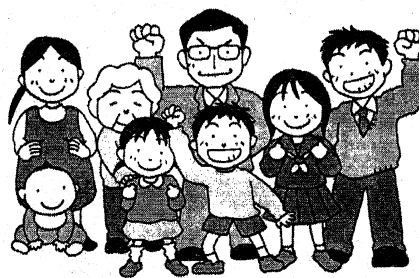
カゼ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう！

一人ひとりが予防策をしっかり確認し、感染拡大を防いでいきましょう。

「うがい・手洗い・換気」は必ずおこなってください。ご家庭でも、お子様の健康観察等のご協力をお願いいたします。

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ 協力して流行を防ごう



✓ バランスのとれた食事

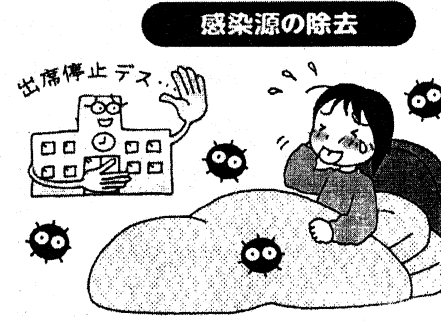
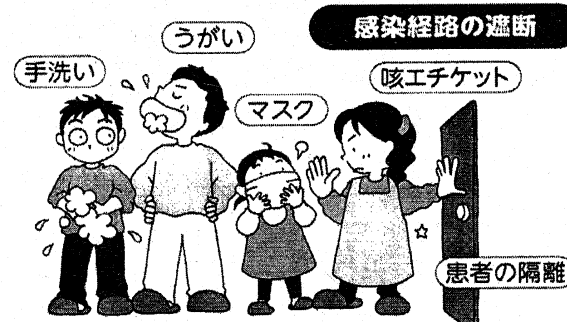
✓ 適度な運動

✓ 予防接種

✓ 十分な睡眠

抵抗力を高める

感染症予防の3原則



保護者の皆様へ ※感染拡大予防のためご協力をお願いいたします。

★学校感染症のため「インフルエンザ」と診断されたら、登校はできません。自宅でゆっくり休養してください。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。主治医の登校指示にしたがってください。また、登校再開の初日には、医師に記入していただいた「治癒証明書」を提出してください。(10月24日配布文書 参照)

★かぜぎみの人は無理をせず早めに医療機関で受診してください。登校する場合には家庭で検温し、登校前の健康観察をお願いいたします。またマスクをするなど、周りの人への配慮をお願いいたします。(マスクはご家庭で用意してください。)

★お子様を早退させる場合は、原則保護者の方に連絡を入れさせていただきます。お勤め先や緊急連絡先、携帯電話番号などに変更がありましたら、すみやかに担任までご連絡ください。確実に連絡がとれるようご協力をお願いいたします。