

11月になりました。11月は語呂合わせが良く、『いい〇〇の日』がたくさんあります。もし、私（自分に当てはめてみてください）なら、どんな〇〇になるでしょう???

たとえば、11月8日「いい歯」・11月9日「いい空気（換気）」・11月10日「いいトイレ」……11月26日「いい風呂の日」などなど…



さて、風が冷たくなってきました。
ポケットに手を入れて歩いたり、左の絵のような姿勢の人はいませんか？
では、みなさん、どうして姿勢に気を付ける必要があるのでしょう？



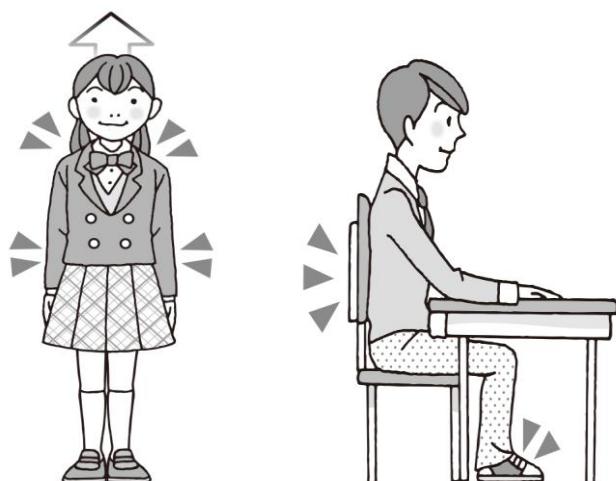
体が曲がると、血液の流れが悪くなり、「脳」に届く酸素が減ってしまいます。
特に、集中力が低下してしまいます。



お腹が押されると胃腸の働きが悪くなり、便秘や下痢になってしまいます。



筋肉に負担がかかったり、骨が曲がってしまったりして、だんだん痛みが出てきてしまいます。（腰痛や肩こりなど）



◆ポイント◆

- 【立つ】1、下腹に力を入れて、おしりをキュッとしめる。
- 2、前からみて、左右の耳、肩、腰、ひざが同じ高さになるように意識する。
- 3、横からみて、耳、肩、股関節ひざ、外くるぶしが一直線上になるように意識する。

【座る】1、イスに深く腰掛ける。 2、軽くあごをひく。

3、背筋を伸ばして下腹に力を入れる。ひざはだいたい直角になるように。

4、足の裏は床につける。 ※正しい姿勢は一生涯の健康にもつながります。



今日から、2限終了後（移動教室の時は、その前後）各クラスの保健委員が教室の窓を開けて換気をします。みなさん、ご協力お願いします！

換気をする理由は、もちろん、みなさん、わかっていますよね。35人から40人が一斉に授業を受けています。教室の中は、みなさんが吐く二酸化炭素でいっぱいになります。私たちは酸素を吸って生きているので、空気の入れ替えをしないと、酸素が不足し、「気分が悪くなったり、頭がいたくなったり」してしまいますね。



かぜひきさんが増えてきています。
みなさんにお願いです。マスクを装着するときは、鼻から
あごまでしっかりとおおってください。予防のために使う人も
給食当番で使用する人も同じです。正しく使用することが大
切です。

◆今年も寒い冬が近づいてきました。同時にちらほら、インフルエンザが出てきています。かぜやインフルエンザにかかるないために、手洗い(きれいなハンカチでふく)・うがい・歯磨き・十分な睡眠・(予防接種)など、今一度、見直して実行してください。それでも、かかってしまったら、「インフルエンザのためお休みします」と、欠席の連絡をしてくださいね。よろしくお願ひします。

インフルエンザ、いつから登校していいの？

小·中·
高校版

登校していいのは、
この2つがそろっ
た時

解熱後
2日が
経過している

1

発症後
5日が
経過している

※発熱がみられた日を
発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK

ケース 1	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
ケース 2	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
ケース 3	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
					解熱	1日目	2日目