



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…

ポケット
から手を出して歩こう



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か？

⑧ 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。

⑨ ⑩ お腹が押されてい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。

⑪ や ⑫ 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。みなさんをお願いします。マスクを装着するときは、鼻からあごまでしっかりおおってください。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らないために、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。よろしくお願いします。

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








+

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
						









登校
できます
OK!

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	4日目
						

登校
できます
OK!

ケース3

発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
				解熱	1日目	2日目	3日目
							

登校
できます
OK!