

暑かった夏が過ぎ、さわやかな秋を感じていたと思ったら、朝夕はめっきり冷え込んできました。いよいよ本格的に「かぜ・インフルエンザ予防」を心がける時期となりました。病院でも「インフルエンザワクチン接種」が始まっています。新型コロナウイルス感染症がまだ懸念される中ですが、「かぜ・インフルエンザ予防」も、しっかりしていきましょう。引き続きの感染予防にご協力よろしくお願いたします。

『 早寝・早起き・朝ごはん+ (プラス) しっかり排便 』を心がけましょう！



登校前の健康観察が

とても重要です！

- 発熱、咳・のどの痛み、だるさ、身体の関節の痛み等がないか。
- 十分な睡眠がとれたか。
- 朝食をしっかり食べられたか。
- 便秘や下痢をしていないか。

少しでも心配があれば、登校を控えましょう。

いい歯 11月8日は、「いい歯」の日です！

～しっかり「かむ」ことはいいこといっぱいです～

(むし歯の予防)

- かむことにより「だ液」が多く分泌されます。だ液は、消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにする効果もあります。

(頭の働きがよくなる)

- かねてあごをよく動かすと、脳に刺激が伝わり脳細胞の活動が盛んになり、脳の発達に相当の効果があります。

(食べすぎの予防)

- 食事をして満腹感を感じるのは、脳の満腹中枢が刺激を受けるためです。早食いは、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいますが、しっかりかんでゆっくり食べることで、食べすぎを防ぐ効果があります。

《色覚について》

“物を見る”という機能は、視力・視野・色覚の三つに支えられています。その中の色覚の機能次第で色を識別しにくくなる状態を「色覚の異常」と呼んでいます。

以前は小学校で色覚検査が義務づけられていましたが、現在は任意での検査となっています。野田市では、小学校3年生の希望者を対象に実施します。3年生以外の学年での検査希望がありましたら、11月末までに学級担任または養護教諭(荒川)へご連絡ください。(検査の実施は、12月を予定しております。)



6日(月)

5年生 脊柱側わん症検診

※5年生を対象に「3Dスコリオ検査」をします。当日、体操服・ハーフパンツを忘れずに持参ください。

(5年生には、詳細を配付しています。)

まだまだ心配なぞ「インフルエンザ」 ☆ おうちの人による 登校前の健康観察を よろしく お願いします

<p>体温が平熱よりも 1℃ 高いときは 休養をおすすめします。</p>  <p>はあ...</p>	<p>無理をして登校する場合は... 体育の見学届などの準備と いつでも早退できるように 連絡先の確認を忘れずに!!</p>  <p>わかった 家にいるから</p>	<p>欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。 症状をくわしく教えていただくと 助かります。</p>  <p>インフルエンザ の場合は 出席停止です</p> <p>××欠席扱いにはなりません××</p>
---	---	---

インフルエンザの予防接種も予防対策の1つですね！

かぜ ひきはじめの注意

<p>無理をせず体を休ませる ことを心がけましょう。</p>  <p>早め早めの対策が、 早く元気になるためのカギ。 温かくしてゆっくり休もう。</p>	<p>しっかり食べて 栄養をとりましょう。</p> <p>特に ビタミンCを たべよう!</p> 	<p>室内の温度・湿度にも 気を配りましょう。</p>  <p>湿度は 70%前後</p> <p>湿度は 21~24℃</p>
---	--	---