



桜谷小
保健室
H 28 .
11.9

今からよぼうしよう ～つよいからだにな～れ！

「さむ～い！」そんなことばが、つい出てしまう季節になってきました。今は、まだ寒さに体がなれていないため、かぜをひきやすいときです。先週から「せきをしている人」「のどがいたい人」「鼻水がでる人」「熱で休んだ人」「マスクをしている人」がふえてきました。これからは、気温が低くなって、いっそう空気が乾そうしてウイルスが活動しやすくなります。

滋賀県の草津市や栗東市では、すでに「インフルエンザ」にかかった人が数名出てきましたので、今から「かぜのよぼうとインフルエンザのよぼう」をしましょう。（下着のシャツを着ないで服をきている人をみかけるよ。体をあたためてくれる役目があるので着るようにしようね。）



からだをうごかして、

きもちいい！

中休みには、ミュージックが流れて15分間走っています。走るのが好きな人とにがてな人・・・いろいろですが、29日のマラソン大会にむけてどの人もがんばっているところです。全校で体を動か

して練習する時間があるのでいいですね。こんなふうに体を動かすことは、じつは、体にも心にもいいことがたくさんあるのです。

11月の体重そくていの時間にお話をしています。運動がにがてな人は、体を動かすことが少ないように思います。寒いときだからこそ、動くと体がぼかぼかとあたたかくなるのが実感できます。さわやかな空気をすいこむとスカッ！とするでしょう。体と心にとって運動をすることがよいことに気づいて、マラソン練習に取りくめたら、もっといいなあと思っています。



1. ほねやきんにくが強くなる

2. さわやかな空気をすうから、いい気もちになれる

3. しせいがよくなる 4. ごはんがおいしい 5. よくねむれる

6. ふとりにくい

11月8日は「いい歯の日」



＜おうちの方へ＞

○むし歯の治療受診は、現在70%になりました！

○1・2・3年生は、おうちで秋のそめだしチェックをするために、11日（金）にプリントと染め出し錠を持って帰させます。土曜か日曜日に実施して月曜日に学校に出していただくようお願いします。

○8日の給食の時間に「よくかんで食べよう」の全校放送をしました。子どもさんの歯並びが気になっておられるおうちの方も少なくありません。歯科衛生士さんの話では、よく噛んで食べる習慣がないためにあごが発達していないということです。食事のときに「ちゃんと、かんで食べようね！」と声かけをしてあげましょう。