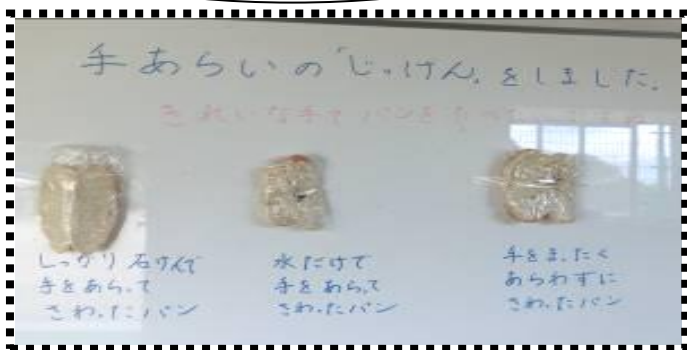


朝晩冷え込む季節になりました。季節の変わり目で、しんどいと保健室へくる人やネツのため欠席する子も増えています。かぜひきが多くなるシーズンを前に、寒さに負けない生活をしましょう。

風邪予防のために

- 寒くなるにつれて増えてくるのが「かぜ・インフルエンザ」です。
- かからないようにするために大切なこと、それは、毎日のしゅうかんです。
- ・外から帰ったらうがい・手洗いをする。
- ・好き嫌いせず、一日3食をしっかりとる。
- ・早寝早起きをする。
- ・てきどな運動をする。
- ・部屋の空気をこまめに入れ替える。
- それでも、かかったときは、ゆっくり体を休めるようにしましょう。

手洗いの実験



手をあらわないで、さわったパン。水洗いだけしてさわったパンが、せっけんできちんと洗ったパンとくらべると、こんなにちがう。

モアレ検査 (脊柱そくわん検査)

背骨の異常を早く見つけるため、今年度から5年生を対象にモアレ検査が行われるようになります。

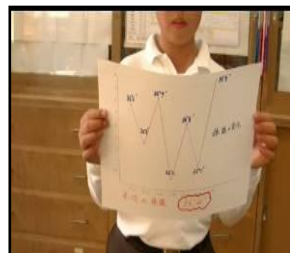
検査日：11月26日(月)

葛城モーニングスクープ

今回は「からだのひみつ」にせまりました。

「体温について」

体温は、時間によって変化し、朝よりも昼過ぎから高くなること。運動や食事でも高くなること。汗をかいたままほうっておくと低くなり、風邪をひきやすくなることがわかりました。



「背が高くなるひみつ」

運動をしっかりとすること、牛乳や肉、魚など体を大きくする食べ物をたくさんとること。しかし、体の大きさは人によってちがって当たり前。健康で大きくなることが大切です。



「筋肉痛はなぜおこる？」

いろいろな説がありますが、実はまだよくわかっていない。

けれど、準備うんどうや、整理たいそうはケガを予防したり、筋肉痛を予防するためにとても大切!

おうちの方へ

インフルエンザは出席停止です

これからが流行するインフルエンザですが、登校の際には「登校許可意見書」が必要となります。お手数になりますがお願いします。また、インフルエンザは出席停止ですので、欠席あつかいにはなりません。

みんなが使う場所だから

11月10日は「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから『トイレの日』とされています。トイレはみなさんが必ず利用する場所です。だからこそ、気持ちよく使いたいですね。

「よしちやった〜。でも、まあいいか!」なんて、よごした後そのままにいませんか? また、トイレ用のスリッパをバラバラに脱いでいませんか?

よごしてしまったらトイレトペーパーなどできれいにし、スリッパはそろえて脱ぐなど、誰もがかいてきに使用できるように、一人ひとりの心がけが大切です。

