



気温の寒暖差が大きいので、かぜをひく児童が増えてきています。朝来る前に、おうちでも顔色や熱に注意してあげてください。また、食欲の秋です。つつい食べ過ぎてしまい、おなかをこわしてしまうこともあるので、しっかりかみながら、ゆっくりと食べて適度な量を食べるようにしましょう。

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、毎日の習慣です。

- ・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。

おうちの方へ

インフルエンザは出席停止の扱いです。登校に際しては、登校許可意見書が必要です。よろしくお願ひします。

読書は脳を活性化する

2013.9.2「朝日新聞」から抜粋

脳生理学の最近の研究で、読書は脳を活性化し、つまり生き生きとさせることが分かってきました。読書中、脳の様々部位を同時に使っているのです。

まず、文字を目で追うのですから、視覚に関する領域が使われます。そして、その文字の意味を理解するための領域があり、そこはもうフル回転です。こうして脳の中に得られた書物の内容は、読んでいる人の過去の記憶と照らし合わされるので、記憶をつかさどる領域も活発に活動します。

一方で、頭の中にイメージを浮かべながら読むので、イメージに関する領域も読書で活性化します。もちろん、読んでいけば、その内容に対して、ある種の感慨や感情も浮かんできますし、満足感も得られます。この高度な感情は、脳の前頭前野がつかさどっていますが、極めて活性化されます。

こうしてみると、読書という作業は、はた目から見ると物静かな作業ですが、脳の中ではまるでスポーツのように激しく活発な活動が行われています。



たばこのクイズ

後期の委員会が始まりました。10月は、保健給食委員会でたばこのクイズを作りました。たばこの煙について・たばこの値段が高い国はどこかなど、たばこについて、知らないこともクイズで楽しく学習できるようにしました。保健室前の掲示板を見てみてください。

また、たばこの煙には、4000種類の化学物質が含まれています。体にとってもよくないことをお家でもお話ししてあげてください。



3中校区で委員会交流の一環として、子どもたちが作成したクイズは、この後、東山小・木島小・3中に回ります。自分たちが作ったクイズが他の学校に行くということで楽しみにしている子どももいます。他の学校からもどんな掲示物が廻ってくるか楽しみです。

11月8日は「いい歯の日」

1993年に日本歯科医師会によって、11月8日が「いい歯の日」と定められました。この機会にもう一度歯の健康について考えてみましょう。



むし歯・歯周病の予防



食べたらみがく



だらだら食べをしない



歯ごたえのあるものをよくかんで食べる



栄養のバランスがとれた食事をとる



規則正しい生活



自分にあった正しいブラッシングの実行



定期的なチェック

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、5年生を対象にモアレ検査が行われます。

検査日：11月12日(火)

9:00～

5年生には、別紙でお便りも出します。おうちの方でもお子さんの姿勢について気をつけてみてあげてください。

よろしくお願ひします。