



秋から冬へと、季節が移り変わりはじめました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには、冷たい風が身にしみますね。

ただ、活発に動き回る子どもたちは、あまり厚着をしていると汗をかいて、かえってかぜをひいてしまうようです。子どもが脱ぎ着しやすく、調節しやすい服装をお願いいたします。

11月の保健目標



朝の健康チェックを忘れずに…

かぜの季節ですね。長井小の子どもたちも、マスクをしたりせきをしたり…体調不良を訴える子どもが増えてきました。

各家庭での健康管理、特に朝の健康チェックをよろしく願います。

また、学校へ登校してから具合が悪くなることもあります。急な発熱や嘔吐を繰り返す場合など、保護者に連絡をとらせていただきますので、連絡先が変わりましたら、連絡帳でお知らせください。

広げよう！咳エチケット！

みなさんは、咳エチケットという言葉聞いたことはありますか？咳エチケットとは、かぜやインフルエンザなどをお互いにつさないようにするためのルールのことをいいます。咳エチケットをして、病気になるい・うつさないようにしましょう。

その1 鼻と口をおおう

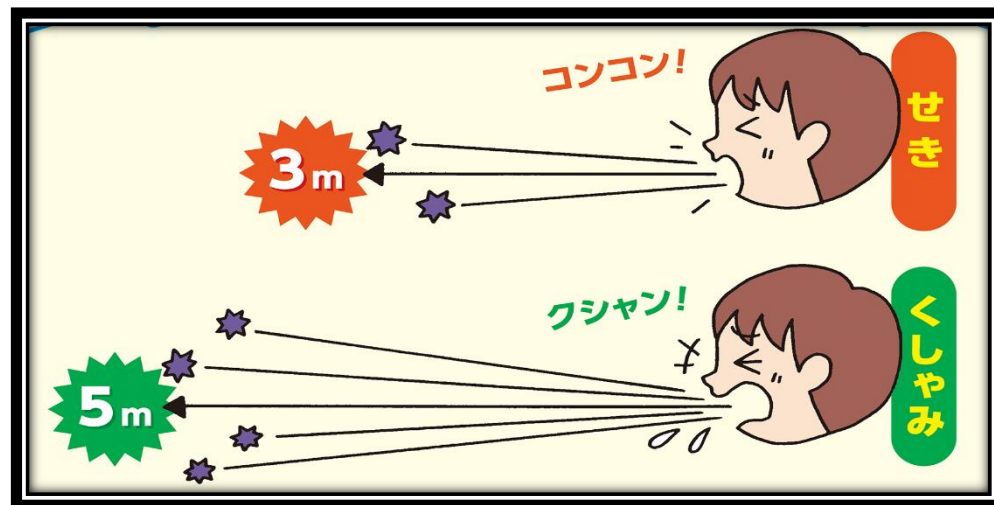
せき・くしゃみをするときは、まわりの人から顔をそむけ、ティッシュなどで鼻と口をおおいます。（できれば1m以上離れる）手でおおった場合は、すぐに石けんで手を洗いましょう。

その2 ティッシュはすぐゴミ箱に

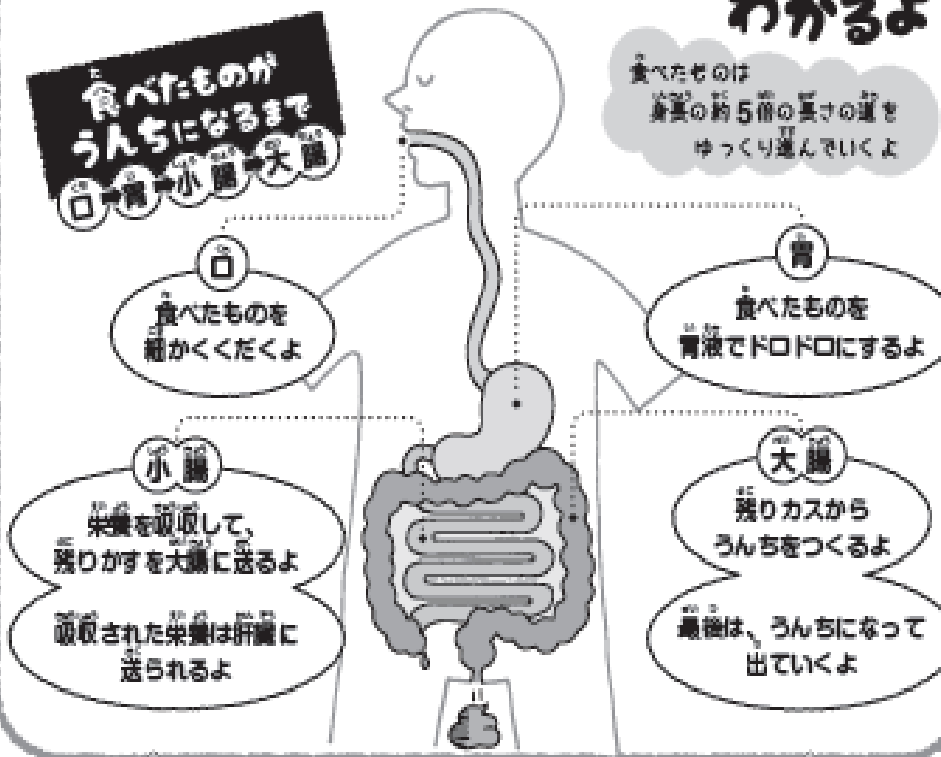
たんや鼻水を含んだティッシュは、すぐにビニール袋に入れるか、フタつきのゴミ箱に捨てるようにしましょう。

その3 マスクをしよう

せき・くしゃみ・鼻水などの症状のある人は、マスクを着用して、周りにうつさないようにしましょう。



うんちで今日の元氣レベルがわかるよ



今日のうんちはどんなかな？

<p>元氣いっぱい バナナ色</p> <p>黄土色でバナナに似ているよ</p> <p>栄養のバランスがバッチリだね</p>	<p>黒くてかたい カサカサ</p> <p>黒くて、カチカチやココロ</p> <p>野菜がたりないかも うんちをがまんしたりしてない？</p>	<p>くずれやうな ヒヨロヒヨロ</p> <p>やわらかすぎて、ヒヨロヒヨロ</p> <p>冷たいものを食べすぎでない？ よくかんで食べてるかな？</p>
--	--	--

〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい、「もっと早くすればよかった」と言っています。さて、“あること”とはいったいなんでしょう？

〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにかな？



その① 食べすぎることがなくなったよ

その② 食事がもっとおいしくなったよ

その③ 前より簡単に排便できるようになったよ

その④ おしっこもいよ

その⑤ いいうんちがでるようになったよ

その⑥ 運動も力いっぱいできるよ

その⑦ 寝顔がすかすかになったって言われるよ

“あること”は

<p>なぜ その①</p> <p>腸が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません</p>	<p>なぜ その②</p> <p>だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります</p>	<p>なぜ その③</p> <p>かみ運動が腸のはたらきを活発にします</p>	<p>なぜ その④</p> <p>だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります</p>	<p>なぜ その⑤</p> <p>食べたものを消化するにはたろさがよくなります</p>	<p>なぜ その⑥</p> <p>ぐっと前に力が入るようになります</p>	<p>なぜ その⑦</p> <p>口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます</p>
--	---	---	--	---	---	--

二日30回以上かんて食べること!

なぜそんなおいしいことがあったのか、1つずつヒミツを調べてみよう!