



日中のぼかぼかとしたお日さまがより暖かく感じられるほどの、朝晩の冷え込み。晩秋の気配が深まる頃となりました。朝晩は冷え込むので上着などの衣服で調節をして、しっかりごはんを食べて、早寝早起きを心掛けながら、風邪をひかないように気を付けてくださいね。



【11月1日はいい姿勢の日！】

寒い日が増えてきて、背中を丸めて縮こまったり、机に肘をついたり、イスに座った時に足を組んだりしていませんか？
姿勢が悪いと胃や腸が圧迫されて、胃腸の働きが悪くなったり、首や肩、腰に負担がかかったり…。

どんな姿勢で勉強をしていますか？

正しい姿勢

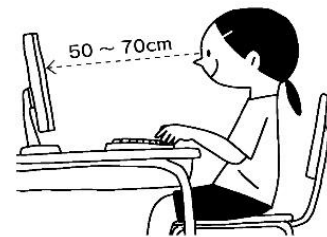
【座った姿勢】

【立った姿勢】



パソコンを使うときの姿勢

背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



現在は端末を使う授業も増えてきたので、学習に集中するためにも1日1回、3分からでもいいので、いい姿勢を意識して過ごす時間を作りましょう。



チェックしてみよう！

きょうは何の日？

記念日で見ると
11月

- 1日

点字の日
 日本語の点字が誕生したのは、1890年。
- 1日

いい姿勢の日
 正しい姿勢で勉強すると集中力アップ！
- 8日

いい歯の日
 「受診のおしらせ」をもらった人は、早めに歯医者さんへ。



- 9日

換気の日
 2カ所を開けて、空気の通り道を作りましょう。
- 19日

世界トイレの日
 みんなが気持ちよく使うために、できることは？
- 26日

いい風呂の日
 ぬるめのお湯でリラックス。



カゼにも 感染症にも 負けない!

元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

ポイント1 ○○○う

ポイント2 うん○う

ポイント3 ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめの**ポイント** が出てくるよ

ポイント1

えいよう **栄養**

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4 つめの**ポイント** は…

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



朝晩はかなり冷え込み、衣替えの時期となりました。換気のため窓やドアを開けている教室がほとんどですが、寒いと感じる人、薄着でお腹が冷えて痛いと感じる人もいます。教室でも過ごしやすいように『上着を持ってくる』ようにしましょう。また、秋冬の空気は乾燥しているので、水分補給をするために『水筒も持ってくる』のを忘れずに!

大切なのは

振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返る」と、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき

なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。



トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えると、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



保護者のみなさまへ

日頃の健康観察を注意深く行っていただき、のどの違和感程度の僅かな体調の変化であっても登校を控え、医療機関を受診（同居する方に発熱等の風邪症状がある場合も同様）をお願いいたします。

- ・微熱があった場合は、熱が下がったとしても、登校せず、医療機関を受診してください
- ・必要に応じて、有症状時は抗原検査キット、無症状時は無料PCR検査

子どもたちの健康を守るためにも、ご理解と協力のほどよろしくお願いいたします。