

ひばりが丘 11月

令和 6年 10月 31日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

夕暮れが日に日に早くなり、朝晩の冷え込みが増してきましたね。一日の中で温度差があるため、注意しているつもりでも、のどが痛くなったり、熱が出たりと体調をくずす人も出てきます。もうすぐ運動会もあります。衣服の脱ぎ着を上手に行い、睡眠・栄養をたっぷりとり、体の力を強めていきましょう。

家を出る前にチェック!



こんな症状ないですか?

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



朝 自分の体の状態をチェックしよう
いつもと違ったら、おうちの人に話しましょう。

＜おうちの方へ＞
朝、お子さんの状態を確認してください。
左の症状があった場合は無理して登校せず、
病院受診や御家庭で様子を見てくださるようお願いいたします。

感染症予防と体の力をつけるために

たっぷり寝る バランスよく食べる しっかり手を洗う 適度に運動をする



ストレスがあると病気にかかりやすくなるかも・・・
自分なりのストレスを和らげる方法をいくつか持っておくといいですね。

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

原因は頭を支えられないこと
人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。猫背では首と肩の筋肉だけが前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



は くち けんこう
 <歯と口の健康のために・・・>

- ★ていねいなはみがきをする
- ★よくかんで食べる

みなさんの歯はどうですか？ しっかり守ってますか？
 「歯みがき」も大切ですが、「よくかんで」食べることも歯とあごの発達のためにも大切です。かむことで脳への刺激となり、つばも出て口の中を守ることもつながりますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

は 歯みがきがおわったら、かがみ 鏡の前でみてみよう！



歯 磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも 汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！



ひらいた歯ブラシでは汚れが落ちにくく、歯ぐきを傷つけやすいです

あなたは、しっかりできていますか？

生活を見直して

良いうんちの条件

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。
 このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。
 そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかり取る
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

良いうんち