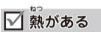


令和6年11月1日(金) 東広島市立乃美尾小学校

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始め ました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗い や歯みがきなどは、草く終わらせようといい加減になってしまいがちですが、そうい うときこそ意識して丁寧に。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康へ の意識も冬用に切り替えていきましょう。

家を出る前にチェックト



鼻水やせきが出る

▼ 発疹がある

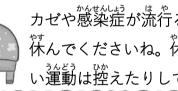
頭痛や腹痛がある

▼ 食欲がない



おうちの方へ

ご家庭での朝の丁寧な健康観察 をお願いします。感染症の流行な ども心配な時期なので、カゼ症状 が続く・熱が出た場合等は病院受 診をお願いします。



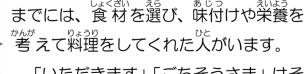
カゼや感染症が流行る時期です。体調が優れないときには、無理せず ^{ヤサ} 休んでくださいね。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激し い運動は控えたりして、体調を整えましょう。

「いただきます」@「ごちそうさま」

みなさんが毎日食べているごはんに は、実はいろんな人が関わっています。

スーパーで小分けに包装された野菜 や、切り分けられたお肉・お魚が並んで いますが、それまでに野菜を育て収穫し

たり、魚を獲ってさばい たりしてくれた人がいま す。そして、食卓に並ぶ



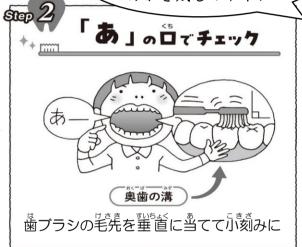
「いただきます」「ごちそうさま」はそ ういった人たちを含め、食事を準備して くれた人への感謝の気持ちが込められた あいさつ。ごはんの時間には、このこと を聞い出しながら手を含 わせてみてください。



歯みがき学ュック

いい歯をキープできていますか?歯み がきの後、みがき残しの多い場所を鏡で チェックしよう。みがき方のポイントも チェック!

ヌルヌル・ザラザラは みがき残しのサイン







勢が悪いとどうなる?

着こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

いちぶ きんにく かんせつ 一部の筋肉や関節に か。 ぱい 力が入ってしまい、体 の不識が起こります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担 がかかり、正常に働かなくなる ことも。消化吸収が上手くでき なくなります。

疲れやすくなる

せなか まる むね ひら こきゅう あさ 背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな

り、酸素が体にいきわたら

集中力が落ちる

op hoとう △ いきわたらず、脳の活動が、▽ 低下します。疲れた状態

も続きやすいです。

