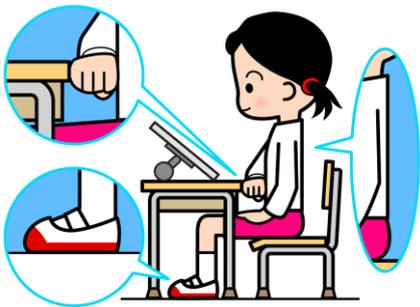


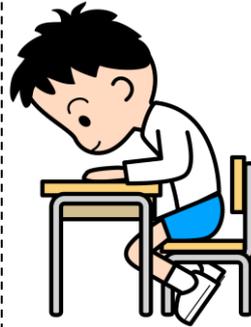
11月 保健目標

よい姿勢で生活しよう

よい姿勢で 内臓も元気いっぱい!!

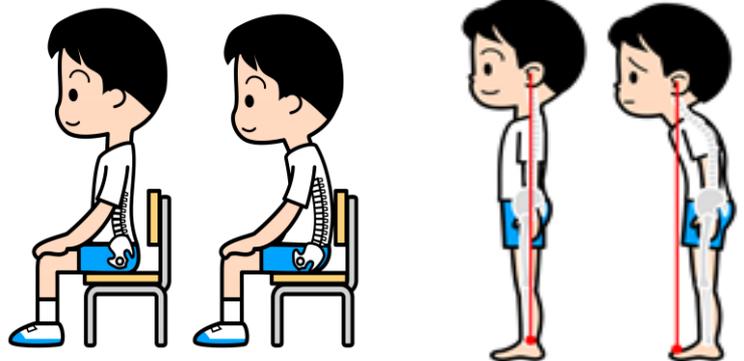


運動をすることで筋肉がき
たえられ、よい姿勢を保つこ
とができるよ。
内臓も元気に働けるね。



タブレットを使うときも
姿勢に気をつけよう!

良くない姿勢は、背骨もまがって苦しい!!
よくない姿勢を続けると背骨がゆがんでしまうこともあるよ



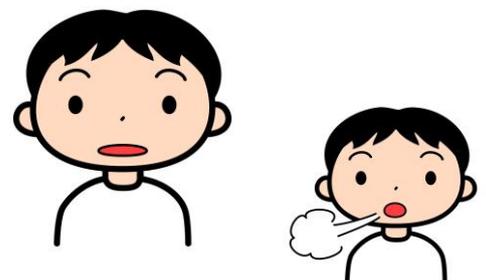
11月8日は いい歯の日 です 「おくちぽかん」になっていませんか?

コロナ感染予防のために長期間マスク着用の生活をしてきたことから、口腔機能(食べる、話す、呼吸、表情を作る機能)の問題が起きているそうです。

マスクをずっと
つけていると…

・口周りの筋肉を動かすことが少なくなった
感染予防: 話さない、大きな声を出さない
・口周りの表情がわかりにくい

・息がしにくく、口呼吸になりやすい
・舌は低位舌(下の歯についている)
→舌の筋肉、口を閉じる筋力の低下



「はっけよい アニマル体操」をしてみよう！

全国小児歯科開業医会作成の「はっけよいアニマル体操」は、全身の運動と口の運動ができ、口腔機能の発達につながります。ご家庭で、ぜひ取り組んでみてください！！



https://www.youtube.com/watch?v=spcjp_NvtrM



続けよう 手洗い習慣！ 感染症予防の基本は手洗いです

かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。本校では、10月はインフルエンザ、溶連菌感染症、ヘルパンギーナ、新型コロナウイルス感染症が発生しました。町田市内の小中学校複数校において、インフルエンザによる学級閉鎖、学校閉鎖の措置が取られています。

冬にはノロウイルスなど、他にも気をつけたい感染症があります。これらの予防に大切なことのひとつが「手洗い」です。毎日、しっかり続けていますか？

アルコール消毒だけでは防げない感染症があり、石けんを使ったこまめな手洗いをするのが一番効果的な予防法です。洗い方をもう一度見直してみましょう！



せいけつなハンカチを身につけよう



衣服で手をふいたり、ぬれた手で 髪を触ったりすると、かえって手が汚れるので、ハンカチ代わりにしてはいけません。

保護者連絡ツール

te to ru (テトル) での欠席連絡についてのお願い

テトルでの欠席連絡にご協力いただきありがとうございます。インフルエンザ等、特定の感染症と診断された場合は、備考欄に診断名を入力していただきますようお願いいたします。

理由選択→病気→インフルエンザ様症状(38度以上の発熱かつ急性呼吸器症状(鼻汁もしくは鼻閉咽頭痛、咳のいずれか1つ以上)を呈した場合)という項目がありますが、インフルエンザと診断されたということにはなりませんので、ご注意ください。分かりづらい選択肢があり申し訳ございません。ご協力をお願いいたします。