

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。ただ、まだ日中はあたたかい日もあり、寒暖差に注意が必要です。服装や部屋の温度を調節するなどの工夫ができるといいですね。

また、空気が乾燥してくる時期でもあります。うがいをしたり、加湿器を活用したりして、口やのどの潤いを保ちましょう。

あなたの姿勢、大丈夫??

ストレートネック

スマホを使用しているときには下を向く姿勢が続きます。すると、頭の重さで背中から首の骨が引っぱられ、猫背になっていきます。この状態が続くことで、首の骨(頸椎)がまっすぐになってしまうこと。

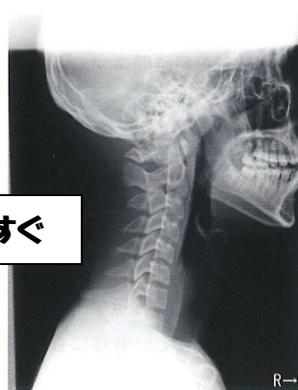


通常



カーブしている

ストレートネック



まっすぐ

首や肩の骨や筋肉が固まってくる



筋肉の周りにある血管や神経を圧迫する



首や肩の痛みやこり、頭痛やめまい、気分不良などを引き起こす

ストレートネックは改善できる!!!

- *スマホを目の高さに合わせて見る
- *こまめに目を休め、首のストレッチ
- *キャットレッチ ←ストレートネックや猫背改善に効果的です

～ キャットレッチ ～



①お尻の後ろで、手のひらを上向きに組む



②鼻から息を吸って、口から細く息を吐きながら、肩甲骨をよせるように肩を引く



③肩を十分に引いたら、首が痛くない範囲で頭を後ろに倒す

よくかむことで、いいこといっぱい！！

大昔に生きていた卑弥呼は、1回の食事で約4000回も噛んでいました。
みなさんは、何回噛んでいますか??
意識して食事をしてみてください。



「ひみこのはがーぜ」

ひ 肥満予防になる	み 味覚がよくなる 	こ 言葉の発音が はっきりする	の 脳が活発に働く
は 歯の病気や 口臭を防ぐ 	が がんを防ぐ	い 胃腸の働きを よくする 	ぜ 全力投球

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



感染症注意報！！

だんだん空気が乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症がより流行する季節となります。
すでに、富岡市内でもインフルエンザが流行しており、学級閉鎖となった学校もあります。

感染症は一人一人が予防し、うつらない・うつさないことが大切です。周りの人への思いやりの気持ちを持って過ごしましょう。

咳エチケットを実践しよう！

①鼻と口をおおう

咳やくしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口を覆います。



②とっさのときは袖でカバー

急な咳やくしゃみは、手ではなく、できるだけ袖で覆います。



③マスクをつける

咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクをつけて飛沫が飛び散ることを防ぎます。



～保護者の方へ～

☆インフルエンザにおける書類提出について

インフルエンザにかかり出席停止となった際には、「インフルエンザにおける療養報告書」を提出していただくこととなります。この報告書は、医師の指導のもと保護者の方に記入していただき、出席停止があけて、初めて登校する日にお子さんに持たせてください。また、医師の診断により5日を経過せず登校が可能となった場合には、医師が書く治癒証明書の提出が必要となりますので、ご承知おきください。