



10月の中頃から朝晩の気温が下がり、体調を崩す人が増えています。

体が疲れていると気温の変化に対応できず、のどの痛みや発熱腹痛が起こりやすくなります。

篠山小学校の生活アンケートで寝る時刻が遅い人が増えています。睡眠不足では疲れがたまります。

低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時までで就寝し抵抗力を保ちましょう。

【引き続き朝の検温をお願いします】

コロナ感染症予防のため、毎朝健康観察をしましょう。検温は朝必ずしてください。

観察表は毎日記録します。観察表はすでに配っていますが失くした人は担任の先生にもらいましょう。

密集・密接・密閉を避け、石鹸での手洗い、マスクの着用、大声を出さないなど自分でできる予防をしましょう。



<朝のマラソンが始まります。>

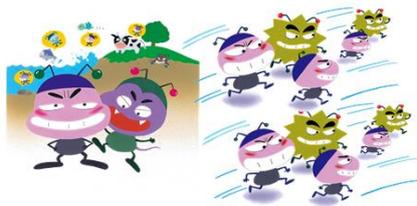
11月15日より朝のマラソンが始まります。マラソン記録会は12月6日(火)に予定されています。

11月15日(火)はマラソン前健診があります。事前健康調査表の提出を忘れないようにしてください

<そろそろ風邪の季節です。気を付けましょう。>

かぜの予防には、風邪の病原菌から身を守ること、身体の抵抗力を高めておくことが大切です。

細菌やウイルスは 見えないけれど
目のまわりに たくさんいる



じゅうぶんな すいみん

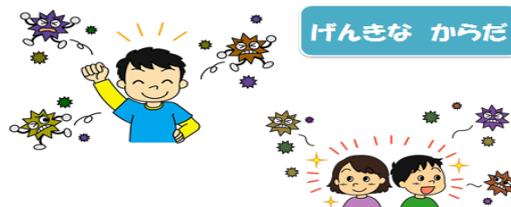
てあらい うがい



えいようバランスの よい しょくじ



ウイルスを よせつけない



<11月8日はいい歯の日です>

1学期の歯科検診でたくさんの人に虫歯や歯肉炎がありました。結果のお知らせを渡しています。

悪くならないうちにお医者さんに相談してください。

口の中がきれいだとインフルエンザなどにかかりにくいとも言われています。

ていねいに歯磨きをして、口の中や歯を健康に保ちましょう。

