



朝晩の冷え込みが増し、学校周辺も秋の景色になってきました。秋はおいしい食べ物もたくさんありますね。みなさんはどんなところに秋を感じていますか？

今年は11月7日の『立冬』から冬が始まります。また、この頃に吹く、冷たくやや強い北風を「木枯らし」といいます。まだ厚手の上着は必要ないけれど…と思う時は、マフラーや手袋、靴下などで関節を温めると、冷えを予防できます。本格的な寒さが来る前に、手洗い・うがいを徹底し元気な体を作っておきましょう。

しっかり手洗い。



かんせんしょう はや きせつ 感染症が流行る季節になりました

寒くなるとインフルエンザの流行が懸念されますが、他にも、溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・RSウイルス・感染性胃腸炎など、冬場に流行する疾病は多くあります。感染拡大防止のために出席停止になる疾病もありますので、朝晩の健康観察を念入りに行ってください、急な発熱や止まりにくい咳、下痢嘔吐などの症状が見られるときは、早めの受診をおすすめします。
※感染症の診断をされた場合には早めに学校へご連絡ください。

■インフルエンザの出席停止期間

《発症後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで》

	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
例1	発熱→解熱	解熱1日目	解熱2日目				登校しても大丈夫	
例2	発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目		登校しても大丈夫	
例3	発熱→解熱	解熱1日目	再度発熱	発熱	解熱	解熱1日目	解熱2日目	登校しても大丈夫

※発症0日目とは、インフルエンザ様症状(38度以上の発熱等)が始まった日です。

※登校するにあたっては、必ず医師の指示に従ってください。

※診断書は必要ありません。医師からの指示を連絡帳にてお知らせください。



解熱した後も抵抗力は下がっているので、しっかり休養して元気に登校してくださいね。

たいそう はなこきゅう あ・い・う・べ体操で鼻呼吸!



突然ですが、みなさんはふだん、鼻と口のどちらで息をすっていますか?? 「くちで…」という人、じつは要注意です! 口呼吸と鼻呼吸、同じ呼吸でも大きな違いがあります。

- 鼻呼吸・・・吸い込んだ空気が鼻腔等（鼻毛や粘膜）で浄化・加湿され、雑菌等が体内へ侵入するのを防ぐことができる。
- 口呼吸・・・冬の乾いた空気が口から入ると、浄化・加湿されることなく空気中の細菌やウイルスが直にのどや体内に入るため、感染しやすい。

なぜ口呼吸に??

舌の力が弱いと舌の位置は下がり、口の周りの力が弱いとポカンと口が開いたままになり、口呼吸になっていることが考えられます。

舌と口周りの筋肉を鍛える方法はいろいろありますが、その中の一つ『あいうべ体操』を紹介いたします。

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回

①「あー」と口を大きく開く

②「いー」と口を大きく横に広げる

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける。

大きな口を開けることによって、口の周りや舌の筋肉が動き、鍛えられることで口が閉じやすくなり、口呼吸を鼻呼吸に変えることができます。お風呂で、トイレで、テレビをみながら…思い出したときにやってみてください。

かんそう 乾燥の季節



たいせつ はだ ちゅうい 大切な肌。あらいすぎに注意です!

■からだは・・・ゴシゴシ洗うとさっぱりして気持ちがいいと感じることもありますね。でも、洗いすぎにより、自分が本来持っている肌バリア（保湿成分）を一緒に洗い流してしまい、乾燥の原因になっている可能性があります。また、石けんが体に残ってしまうと、かゆみ等の肌トラブルの原因にもなります。なるべくシンプルなケアで洗いすぎないことが大切です。その日の汚れは、『石けんを泡立てて、手でやさしく洗う』で落とせるそうです。洗った後は十分に流してくださいね。



お知らせ：11月29日(木)今年度2回目の歯科健診があります。