



# げんきだより

朝晩の気温が下がり、風邪をひいている人が増えてきました。栃木県では、インフルエンザ注意報が発令されています。こまめな手洗いと咳エチケットを身につけ、風邪を引かない・風邪をうつさない元気な体をつくりましょう。

## か よく噛んで食べよう!~噛むことの効果~

のう けつりゅうりょう ふ 脳への血流量が増えて、 のう かつどう かっぽつ 脳の活動が活発になる。	まんぶくちゅうすう しげき 満腹中枢が刺激されて、 たす ふせ 食べ過ぎを防ぐ。	えき で だ液がよく出て、むし歯 よばう 予防になる。
えき で だ液がよく出て、消化・ きゅうしゅう たす 吸収を助ける。	は なら 歯並びがよくなる。	11月8日は いい歯の日 は



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



# こころ えいよう スキニシップは心の栄養♡

子どもの脳と心の成長に、親子のスキニシップは、大切な役割を果たします。スキニシップをすることにより、「オキシトシン」という「愛情ホルモン」が出て、精神的な安定が得られることが分かっています。スキニシップは、する側・される側の双方に効果があります。普段から行うことで、心の安定に繋がります。

## ～スキニシップの方法～

○2人の時間を作つて、ぎゅっと抱きしめる。



兄弟の前だと恥ずかしさがあり、素直に喜ぶことができないこともあるので、

2人きりのときが効果的です。高学年の児童でも、まだ甘えたいと思っているものです。

○手を握る。

○笑顔で温かい言葉をかける。温かい目線で見つめる、目線を合わせて微笑むなど

○子どもが話を聞いてほしいときに、時間を作つてよく聞いてあげる。



## のうせきずいえきげんしょうし 脳脊髄液減少症を知っていますか？

スポーツ外傷や交通事故などの頭や体への強い衝撃により、脳脊髄液が漏れ出し減少することによって、起立性頭痛（立位によって増強する頭痛）、首の痛み、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害などの様々な症状を引き起こす疾患です。

子どもの場合は、自分の症状を上手く表現できないこともあるため、よほどひどい頭痛がない限り脳脊髄液減少症と気付きにくいことがあります。周囲の大人が注意し、事故発生後、児童に頭痛やめまいなどの症状が見られる場合には、安静を保つ医療機関で受診されますようお願いいたします。

栃木県 脳脊髄液減少症 医療機関について



### かんせんしょははっせいじょうほ 感染症発生情報

11月に入り、本校ではインフルエンザA、マイコプラズマ感染症などの感染症が発生しています。体調が悪い場合は、早めに休養し、しっかり治すようにしてください。体調の崩し始めに無理をすると、症状が長引いてしまうこともあります。今後も、児童の健康観察や感染症予防にご協力を願いいたします。