



あき ぶんか かん じき 秋の深まりを感じる時季になってきました。まだ からだ さむ な 体 が寒さに慣れていないので、きおんいじょう さむ かん じき 気温以上に寒く感じる時期でもあります。ふゆ む さむ 冬にう向けて、寒さに負けない健康管理を 心 がけましょう。

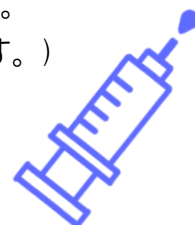
じきゅうそうきろくかい む れんしゅう 持久走記録会に向けて練習をしていますね。はし あと 走った後はあせをかくので、あせふきタオルでふくと 体 が冷えないよ。

◆インフルエンザ予防接種のシーズンです！！◆

インフルエンザ予防には、流行前に毎年ワクチンを接種することが有効です。13歳未満はインフルエンザワクチンを1シーズン2～4週間あけて、2回接種するのが良いとされています。

接種してから2週間以上経たないと免疫が体につかず、効果が得られません。また、接種したワクチンの効果が持続するのは約5ヶ月間と言われています。(インフルエンザは通常、12月頃から流行し始め、翌年の3月まで続きます。)

接種費用は自己負担になり、医療機関によって異なります。
(下野市は、生後6か月から小学6年生まで市で2,000円を助成)



予防接種をしたからといって「インフルエンザに絶対にかからない！」というわけではありませんが、重篤な合併症を予防することができます。

予防接種をする場合は、12月中旬までには済ませましょう！

体調チェック・持久走練習カードの 記入と押印をお願いします。



いつも検温にご協力いただきまして、ありがとうございます。持久走練習の可否(○・×)の記入と押印をしてください。

安全に練習を行うために、ご協力お願いいたします。

スクールカウンセラー来校日

12月24日(金)
9:00~12:00



相談したいことがありましたら、担任または坂本までご連絡ください。

◆11月8日は「いい歯の日」でした◆

ごはんを食べるとき、何回くらいかんでいますか？給食の時間に様子を見ると、ほとんどかまないで飲み込んでいる人を見かけます。よくかむと、体にとっていいことがたくさんあります。食事のときに、自分がどのくらいかんでいるのか、意識して数えてみましょう。



かむことの大切さ ~かむことはたくさんいいことがあります~

<p>食べすぎを防ぎます</p> <p>満腹と感じるまでの時間ができるので、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>口の中を清潔にします</p> <p>唾液がたくさん出て、口の中の食べカスや細菌を洗い流します。</p>	<p>あごを発達させます</p> <p>永久歯の生えるスペースが確保されるので、歯並びがよくなります。</p>	<p>脳の発達を助けます</p> <p>かむ刺激によって、脳への血流が増え、脳の働きがよくなります。</p>	<p>味覚を育てます</p> <p>硬さや歯ごたえを感じ、しっかり味わうことが身につきます。</p>
---	---	--	---	---

たくさんかんで食べようね

急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によってかみごたえはちがいます。かみごたえのある食べ物は、1口30回を目安によくかんで食べましょう。

こんな食べ方していませんか

飲み物で流しこまない

食べ物が口の中にある時は、飲み物をのまないようにしましょう。よくかむと、食べ物が細くなり、自然に飲みこめるようになります。

◆もうすぐ持久走記録会！◆

もうすぐ持久走記録会です。練習にも力が入りますね。持久走練習の時間以外でも、休み時間に元気に校庭で走っている子を見かけます。よい記録が出るようにがんばってね。

こんなことに気をつけよう！

けがをしないために

- 足のつめをチェック。のびている子は切ろう。
- 自分の足に合ったくつで走ろう。
- 走る前に準備運動をしよう。



元気に走るために

- 早めにねよう。
- 朝ご飯をしっかり食べよう。
- 自分でも健康観察をしよう。体調不良のときはむりをしないで。

もしも・・・

走っている途中で気持ち悪い、からだがいいつもと違うと感じたら、すぐに近くの人に知らせよう。むりはしないでね。