

暖房との勝負

日ごとに寒くなってきました。
「まだ我慢できる寒さかな？」と暖房のボタンとにらめっこをしていましたが、先日ついにボタンを押しました。何と勝負しているのかわかりませんが、なぜか負けた気持ちになります。そして、重い腰をあげて、しまっていた加湿器を出しました。一度ボタンを押せば、勝負は終了です。このあとは、我慢しすぎず、加湿と換気に気を付けながら過ごしていこうと思います。

もうすぐ学習発表会です。保健室は体育館に近く、体育館から素敵な音がたくさん聞こえてきます。風邪や怪我にはくれぐれも注意して、練習の成果を十分に発揮してくれることを祈っています。まずは規則正しい生活から、御家庭でも御協力をいただけると幸いです。



1年生の保護者のみなさま

心臓検診(11月12日実施)の事前調査票を本日(10月28日)配付しています。必要事項を記入の上、**10月30日(金)まで**に御提出ください。

※身長・体重が不明な場合は、未記入で構いません。

検査の結果、精密検査の必要なお子さんには、後日個別にお知らせをいたします。精密検査の必要がない方にはお知らせはありません。

※当日の服装は、めくれる服1枚(Tシャツ、トレーナーなど)を着用します。検査を受ける時に首元までめくるので、上下つながった服(ワンピース、つなぎ、オーバーオールなど)は避けてください。

※足首を出すためズボンの裾はまくりまします。タイツも避けてください。

※ベッドにあおむけに横になり、服をめくって胸に検査器具をつけ、手首、足首にクリップをはさみます。

※深呼吸や息を止めたりはしませんが、動くと検査ができないので、動かないよう声掛けをします。

※手、足、胸に検査器具を定着させるクリームをつけます。検査後簡単にふき取ってくれますが、帰宅後は洗い流してください。

いた
痛くないけんさ
検査だよ。

あんしんしてね。



11月8日は…

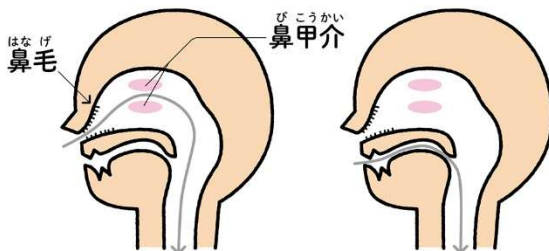
は い歯のひ

口呼吸になると、口の中が乾燥して
むし歯になりやすくなります。

鼻呼吸のすすめ

鼻呼吸

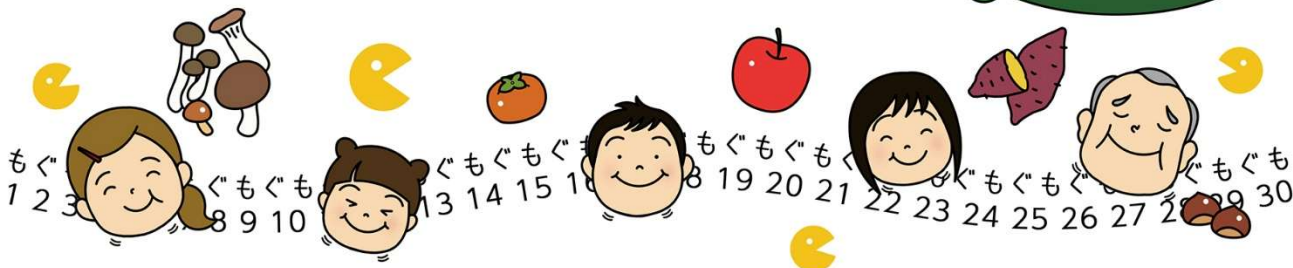
口呼吸



鼻毛などがほこりをキャッチし、鼻甲介の周りを通る間に、空気は温められ、湿らせられます。鼻呼吸には、のどや肺を守る大切なはたらきがあります。

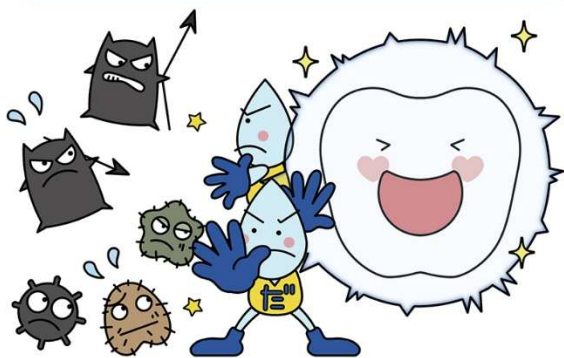
チャレンジ! カミングサンマル 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回!



むずかしいけれど、健康効果はバグンです!

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達



満腹感じて 肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金!