



やまびこ

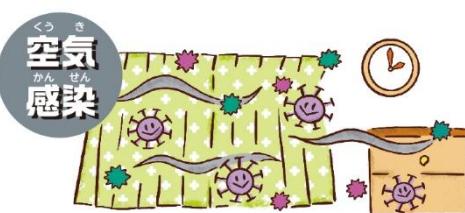


最低気温が10°Cを下まわり、登校時や下校時はすっかり寒くなりました。かぜやインフルエンザも流行り始め、学級閉鎖などをする学校も増えてきました。手洗いをする、うがいをする、マスクをつける、人混みをさけるなど、自分で毎日できることを続けて、しっかり予防しましょう。

* * ウィルスはどこから来るの？



インフルエンザ流行中



窓を閉め切った部屋の空气中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



ドアノブなどたくさんの人が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスをよせつけないためには、換気と手洗いうがいが大切です！こまめに行ってウイルスをおいはらいましょう。



いろいろないい100の日

11月1日 [いい姿勢の日]

数字の「1」が背筋をのばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、からだがスムーズにうごくなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋をのばし、おへその下に力を入れるのをいしきしましょう。



いい姿勢だと、呼吸をしやすくなって全身の血行や、脳の働きがよくなります。そのため集中力や記憶力も上がり、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。



11月8日 [いい歯の日]

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康を考えようという記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。



日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。

11月9日 [いい空気の日]

「いい（11）くうき（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。

30分に一回、5分くらいは窓を開けて換気をしましょう。



11月10日 [いいトイレの日]

「いい（11）といれ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたら早く、スリッパをそろえる、流し忘れないなど、みんなが気持ちよく使えるよう心がけましょう。

生活を見直して 良い うんちの 条件

良い	うんちの	じょうけん
うんち	じょうけん	じょうけん

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりしない
- ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。のために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりととる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。