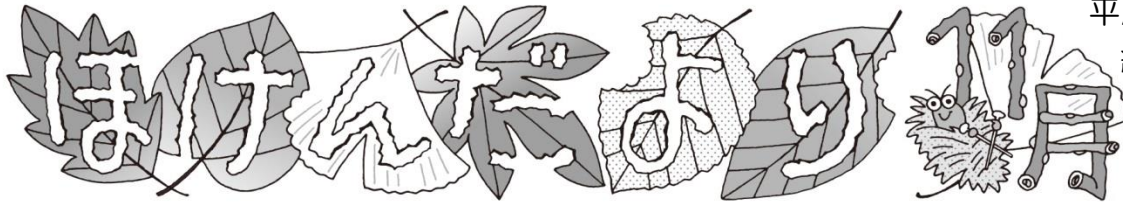


平成 30 年 11 月 9 日

練馬区立練馬小学校

保健室

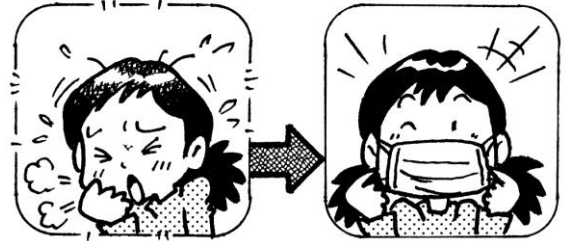


くうき かんそうしてきたためか、のどの痛みや咳をしている子が増えてきました。

よぼうのためのマスクより、せきをしている人がマスクをすることで、周りの人にうつさないことが証明されています。咳が出るときは、マスクを付けてきてください。また、かぜがはやり始めた時に、クラスでマスクをするように指導することがあります。ランドセルにマスクを入れておいてください。

ひと「人にうつさない」のもマナーです

せきが出るときは、マスクを！



# 感染症発生状況

10月は、マイコプラズマ肺炎、ヘルパンギーナでのお休みがありました。



「朝ごはんはパンだけ」という子もいるようです。1日に必要なカロリーは、3食（+おやつ）で均等にすることが理想的ですが、難しい時は朝ごはんに具たくさん味噌汁、スープなどもお勧め。これからの季節、体も温まりますね。涼しくなるとはいえ、寝ている間にコップ1杯の汗をかきとわれています。エネルギーと水分をチャージして、学校で元気に活動できるよう、朝ごはんを見直してみてください。

・ごはん・食パンに  
もう1～2品たしてみよう



## 呼吸は、口ではなく鼻で！

本来、呼吸は「口」ではなく、「鼻」です。そのため、私たちの鼻には次のような働きがあります。

- 体に入ってくる空気をきれいにする：ホコリやゴミだけでなく、細菌やウイルスなども取りのぞきます。
- 体に入ってくる空気をちょうどよい温度と湿度にする：肺に負担がかからないようにしています。

口呼吸では、冷たく乾燥した空気が直接肺に入るだけでなく、口から取りこまれた細菌やウイルスにより感染にもかかりやすくなります。これからの季節はなおさら、口呼吸ではなく、鼻呼吸が大切です！

〇〇くんは、最近「あること」を始めて、いいこといっぱい。  
「もっと早くすればよかった」って言ってます。  
さて、「あること」とはいったいなんでしょう？



その①

食べすぎる事が  
なくなったよ



〇〇くんが始めた  
ヒミツの行動は  
なにかな？

すごく簡単で  
だれでもできることだよ

その②

食事がもっと  
おいしくなったよ



その④

むし歯もないよ



その⑥

運動も力いっぱい  
できるよ



その③

前より勉強に  
集中できるよう  
なったよ



その⑤

いろいろちがでる  
ようになったよ



その⑦

表情が豊かになっ  
たって言われるよ



“あること”は

なぜ

その①

脳が「おなかいい  
い」のサインをだす  
ので食べすぎません

なぜ

その②

だ液とよくまざる  
ので、味を感じ  
やすくなります

なぜ

その③

かむ運動が脳の  
はたらきを活発に  
します

なぜ

その④

一口30回以上  
かんで  
食べることに  
きいよ

なぜそんないいことがあったのか、  
1つずつヒミツを見てみよう！

だ液がたくさん出ると、口の中が  
きれいになります

なぜ

その⑤

食べたものを消化  
するはたらきが  
よくなります

なぜ

その⑥

ぐっと歯に力が入る  
ようになります

なぜ

その⑦

口のまわりの筋肉が  
きたえられて  
よく動きます