

10月20日(日) いよいよ学芸会です!

学芸会の日まであと少し、ドキドキわくわくしますね。毎年、学芸会前後で疲れが出たり、熱が出たりと体調を崩してしまう子が増えてしまうようです。楽しみな学芸会♪みんなと一緒に頑張ってきた練習の成果を100%発揮するためにも体調を整えることが何よりも大切です。なぜやインフルエンザにかかりやすい季節のこともあり、毎日健康に過ごし、全員が元気に学芸会をむかえてほしいので、今日から3つのことを約束してください。

毎日きちんと

朝ごはんを食べよう!



★体温が上がって体が目をさます

元気に動けるし、強いからだになります。

★脳にエネルギーがたまってはたらくきがよくなる

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてしまい集中力が続きません。

★いつもおなかスッキリ!

おなかに食べものが入ると、腸も動いてうんちが出やすくなります。

脱ぎ着しやすい、

温かい服装で来てね!



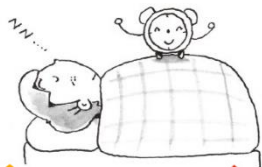
だんだん、寒くなってきました。体温が低いとウイルスとたたかう力が弱くなり、かぜをひきやすくなります。

★重ね着をしよう

寒いときはあたたかく、暑いときは涼しい格好ができる脱ぎ着しやすい服装を心がけましょう。



十分な睡眠をとろう!



十分な睡眠をとるためには、「早く寝ること」が大切です。体や心の疲れをとるために、十分な睡眠を心がけましょう!

睡眠の良いところ

- ★心を安定させる
- ★記憶が定着する
- ★体とこころの疲れをとる

学芸会で“あがらない”ために・・・



人は緊張すると、血の中にノルアドレナリンという物質がふえて心拍数、体温、血圧があがります。これが「あがり(緊張)」を引き起こす原因です。セロトニンという物質の作用が活発な人は、緊張しにくいそうです。

やってみてね!

- からだをあたためる。
- かむ回数をふやす。
- 手足をぶらぶらさせる。
- ふたにく、とりにく、たまご、牛乳などセロトニンをふやすたべものを食べる。





10月に入り、最近は肌寒く風の冷たさを感じるようになってきました。寒くなると、風邪やインフルエンザなどが流行しやすくなります。これからの時期、インフルエンザ・感染性胃腸炎（ノロウイルスによる）などの感染症に注意して、健康な毎日を過ごしていただきたいと思います。

今年は、9月に入ってから、函館市内の小学校でインフルエンザの学級閉鎖があったと耳にしています。早くもインフルエンザの流行の兆しが予測されます。ご家庭でも早めの予防対策のご協力をお願いします。

ご家庭でも「こまめに手洗い・うがい・手指アルコール消毒」の励行を!

お子様の登校前の
健康観察をお願いします



- ・顔色、体調の状態、症状、食欲などをみていただき、普段より元気がなかったり、様子がいつもと違うと感じるときは、体温計測をしてください。
(毎日の朝の体温計測をお勧めします)
- ・37.5度以上ある場合は、無理をせず1日家で様子をみてください。



～何かありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください。～

インフルエンザが流行する前に、インフルエンザ予防接種をお勧めします。

インフルエンザワクチンには、感染を完全に抑える働きはありませんが、発症や重症化を抑える効果が一定程度認められています。

○ワクチンによる予防効果：接種後約2週間から5ヶ月程度

○流行時期：概ね12月から3月頃→12月頃までに接種を済ませることをお勧めします。

視力検査結果をお配理しています!



先日、一人ひとりに視力検査結果をお渡ししました。
(4年生は色覚検査の結果もお渡ししています。)

「黒板が見えにくい」「ぼやけてみえる」なども含めて、特に視力が0.8以下のお子様へは眼科受診をお願いしています。

眼科に受診した際には、連絡票がありますので、病院で記入していただき(保護者の方がご記入してもよろしいです。)養護教諭 長野まで提出をどうぞよろしくお願いいたします!