



2017(H29)11

茨木市立畑田小学校



朝の寒さで、すぐに布団から起きだせなくなってきました。いよいよ冬本番も近いですね。でもこれからの時期は感染症が流行るときです。畑田小はまだインフルエンザにかかっている人はいませんが、市内ではインフルエンザにかかっている人もいますし、府下ではインフルエンザによる学級閉鎖があったと聞いています。また感染性胃腸炎も流行する時期です。規則正しい生活を心がけ「手洗い・うがい」でしっかり予防してくださいね。

寒くなると

姿勢が悪くなりがちです

- 前かがみの姿勢は、いわゆる「猫背」で肺が広がらないため、深い呼吸ができません。そのため脳への酸素量も減って、ボーッとしやすくなります。
- 朝、ポケットに手をいれたまま、歩いている人を見かけます。段差に踏いたり、人とぶつかって転んだとき、とっさに手が出せず、顔面や頭部を打つことが考えられます。歯が折れたり大きなケガにもつながります。寒くても手はポケットから出しておきましょう。



チェックしてみよう

すわるときのしせい、だいじょうぶかな？

- ・ふかく、こしをかけているかな？
- ・あしのうらが、ゆかについているかな？
- ・せすじは、のびているかな？



しせいがわるいと、からだのいろんなところにわるい影響をあたえます。とくにみなさんは、学校でながいあいだすわっている事が多いので、ふだんから注意が必要です。気がついた時になおすように、習慣づけましょう。

●●● 今日は何の日？@11月 ●●●

8日(いいは)
「いい歯の日」

9日(いいくうき)
「換気の日」

10日(いいといれ)
「トイレの日」

12日(いいひふ)
「皮膚の日」

11月はカラダの記念日が
いっぱい！！

ほか
他にも
ひ
日

1日は点字制定記念日
14日は世界糖尿病デー

・11日は鏡の日
・19日は世界トイレの