



すくすく



日がくれるのが早くなり、朝晩も寒く感じられるようになってきました。
 もうすぐ「うきうきコンサート」や6年生は修学旅行と学校行事があります。
 コロナにかかる人もへり、前の生活に戻ってきていることが多くなっていて、
 『もうだいじょうぶだろう』と思っている人もいますが、残念ながらまだ
 コロナウイルスとの戦いは続きます。



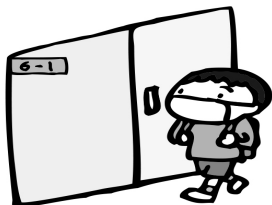
いまいちど、**自分は感染予防できているか**、たしかめてみましょう。

かんせんしょうたいさく
感染症対策は「ま・か・し・て」!



おすれないで! だいじな「てあらいのタイミング」

そと 外からきょうしつに入るとき



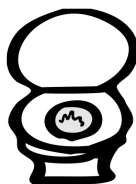
そうじがおあつたあと



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



トイレに行ったあと



きゅうしょくのまえ / あと



みんなで使うものをさあつたあと



11月8日は、いい歯の日です

今年も、給食後のはみがきができていませんが、おうちで、はみがきしていますか？

むしばがある人は、そのままにしているとひどくなる場合があるので早めに歯医者さんにもてもらってくださいね。

コロナむし歯？

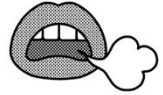


学校での
歯みがき中止

感染不安で
受診控え



マスクの中
で口呼吸



おうち時間で
増える間食

歯医者さんの感染対策はバッチリです！ 安心して通院しましょう！

正しい姿勢

ときどき思い出して、
ピンツとね

理想的な座り方の基本は、骨盤がピンと立っていること。背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

骨盤を立てるには

前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

1

そのまま体を起こす

2

これだけで完成です！

こんな座り方をしていませんか？

こうした姿勢をずーっと続けていると、将来、体のどこかが痛くなるかも…

せなか まる
背中が丸い

重い頭が前に出てしまいます。肩こりや腰痛を引き起こします

あし く
足を組む

股関節や骨盤が傾きます

かえ
そっくり返る

腰に大きな負担がかかります。頭の重さが首から背中の筋肉にのしかかり、首や肩への負担も大きいです

ひじ
肘をつく

上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動します

ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えるので、肘をつくより、背中が丸まってしまうます

あし
足がブラブラ

足が床につかないと、踏ん張ることができず、骨盤が不安定なままになります

