

11月に入りました。朝と夜と昼間の気温差が大きくなっています。この時期は体温の調節が難しく「風邪」をひきやすくなります。気をつけましょう。



くしゃみ・鼻水 → 風邪ウイルスが体の中に入り込んでいる  
せき・のどの痛み → ウイルスがのどにくっつきさらに奥にすすむ  
寒け・熱がでる → ウイルスと体の免疫力がたたかっている  
体がだるい・関節が痛い → ウイルスが全身に

## シーズン到来!?! 風邪・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p> <p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p> <p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>気温に合わせて衣服の調節 着たり... こまめに脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しにくる</p>	<p>部屋の換気をする</p> <p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p> <p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p> <p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>ストレス発散 病は気から...</p>

大切なのは「体力(自然治癒力)」(病気とたたかう自分の力)です。日頃から上の表を参考にからだづくりをしましょう。

「インフルエンザ」は出席停止になります。学校に来てはいけません。

先生に連絡の上、お医者さんが登校してもよいと言われるまで、休んでください。



今年も持久走の練習が始まります！  
こんな事に注意して練習しましょう。

- \* 朝ごはんをしっかり食べよう
- \* 走る前に体調チェック（喘息がでやすい人はマスク着用）
- \* 準備運動（ストレッチ）を十分に
- \* 足の爪は切っておく
- \* はき慣れた靴と少し厚手の靴下
- \* 水分補給と汗用タオル

### 悪い姿勢は

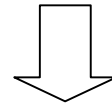


### 良い姿勢とは？

- ① 疲れにくいこと
- ② からだに負担がないこと（楽なこと）
- ③ 動きやすいこと

### 悪い姿勢とは？

- ① 猫背（背中が曲がる）
- ② 首がさがる（うなだれる）
- ③ 肩がさがる



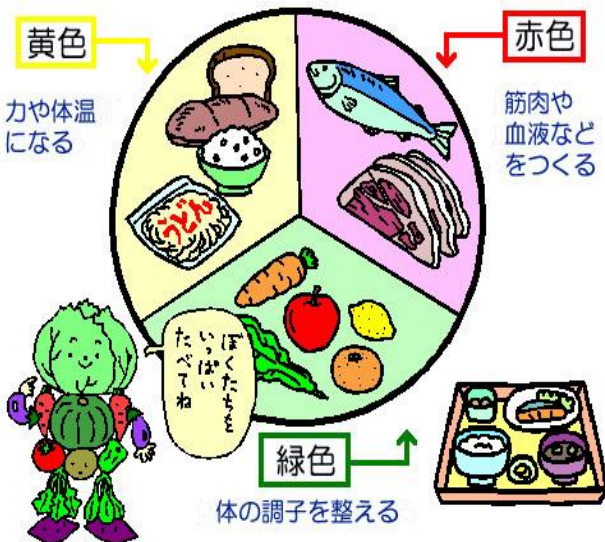
内臓や神経が圧迫されて肩こり、腰痛になり  
目の調整力も弱くなり視力が悪くなります！

### 姿勢に注意

### 毎日の食事はちゃんととっていますか？

朝・昼・夜3色バランスよくご飯を食べましょう！

### 三色食品群



赤色→肉・魚・卵・とうふ・牛乳  
チーズ・

黄色→ご飯・パン・スパゲッティ  
マヨネーズ・バター・油

緑→にんじん・トマト・ピーマン・リンゴ・だいこん・きゅうり・キャベツ

朝と昼はしっかり食べましょう。

コンビニ利用の場合も3色を考えて不足しがちな“野菜”をたしましょう。