



ころも 衣がえをしよう

季節きせつによって着る服きる ふくをかえることを「衣がえ」といいます。
朝あさ・夜よるだけでなく昼間ひるまもだんだん寒さむくなってきました。でも、
体からだを動かした後はまだまだ暑あついですよね。
下のポイントポイントを読んで、秋の服あきの ふくを工夫くふうして着きましょう。

★ シャリはだを着よう

春はる・夏なつはあせをすって気持ちきもちよく、
秋あき・冬ふゆは服ふくの中に温ぬかかい空気くきを
ためてくれるすれもの！ たった一枚まいでも
ありとなしとは大おおちがいです。

★ 上着うわぎを着よう

意外いがいと忘れわすがちです。毎日まいにち着て
くると、暑あついときや寒さむいときに調節ちやうせつが
しやすく便利べんりです。

★ 分厚ぶんあつすぎない服ふくを、重ねかさて着きよう

一枚まいの分厚ぶんあつい服ふくだけに頼たよるのは、かえて
寒さむさのもとになります。シャツはだは
もちろん、うすめ～ふつうくらいの厚あつさの服ふくも
重ねかさて着ると、温ぬかかいですよ。

★ 足元あしもとは長いながいものがオススメ

そろそろ足あしが出る服ふくは寒さむく感かんじてくるでしょう。
上うへの服ふくだけでなく、下したの服ふくも衣がえころもしましょう。

よい姿勢しせいを心がけよう

ただ正しい姿勢しせいは内うちぞうの働はたらきのじゃまをせず、骨ほねをまますぐに
たもつので、体からだの成長せいちょうにもよい姿勢しせいです。このケガヤストリート
ネックなどの予防よぼうにもなります。日ごろから意識いしきしてみましょう😊



※ ストレートネックとは、本来カーブしているはずの首くびの骨ほねが、様々さまざまな原因げんいんで
まますくになってしまっている状態じょうたいです。
首くびや肩かたの痛いたみ、頭あたま痛いたみの原因げんいんになります。





保護者の皆様



ずいぶん過ごしやすくなったのも 1 週間くらいだったでしょうか、もう日中でも冷え込みを感じます。教室では換気をするため、室内でも寒く感じる場合があります。温かい上着を持たせてください。

最近では、疲れや風邪気味の様子で、頭痛やだるさを訴える様子が少し見られました。近隣ではインフルエンザの流行も始まっています。体調が気になる時には無理せず休養して、予防・回復に努めてください。

スクールカウンセラー来校

「11月の来校日」

6日(木) 10:00~16:00

13日(木) 10:00~16:00

20日(木) 10:00~16:00

27日(木) 10:00~16:00

「12月の来校日」

4日(木) 10:00~16:00

11日(木) 10:00~16:00

18日(木) 10:00~16:00

ご予約は
担任か養護教諭まで
ご連絡ください😊

引き続き、水筒を持たせてください



寒くなっても、体の水分は意外と失われています。水分補給を意識する夏に比べ、秋冬の脱水は見落とされがちです。

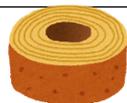
水筒の持参を引き続きお願いいたします。

活動の様子

4年生保健集会「命をいただく」



元酪農家の久保田先生から、食材となるすべての生き物から命をいただいて生きていくことについて教えていただきました。子どもたちは真剣なまなざしで聞いていました。今年は保護者自由参加としました。ご都合をつけていただき、大変ありがとうございました。



正しい姿勢で「腰の健康貯金」を！

椎間板はバウムクーヘンのような層状になっており、体の動きに合わせて衝撃を吸収してくれますが、長年かけ続けられた圧力によって、徐々に内側の層から亀裂が走り始めます。これが椎間板ヘルニアの原因となります。

特に負担がかかるのが、「腰のS字が崩れる姿勢（悪い姿勢、座る姿勢）」です。

★ 腰の負担を減らすためにできること ★

よい姿勢を保つ。

座り作業のときは時々立ち上がり、体を動かす

よい姿勢を保つためには、**体幹の筋肉…インナーマッスル**とも呼ばれる、お腹の内側の筋肉の強化も有効と言われています。

お子さんだけでなく、大人の私たちも姿勢に気を付けて「腰の健康貯金」をしていきたいですね。

体幹の筋力強化に！



お子さんと一緒にいかがですか？ フランクチャレンジ！

右の図のポーズをとり、30秒キープ！

★背中や腰が反らないように注意！

★腰に痛みがある場合は中止しましょう。

