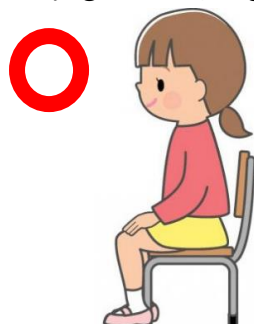


「良いしせい」ってどんなしせい？

いつも授業が始まる前に「しせい！礼！」と号令をしていると思いますが、そのときにどんなしせいをしていますか？どうしてしせいが良くないといけないのでしょうか。良いしせいをするのにはちゃんと理由があります。



＜座ったときの良いしせい＞
前を向き背筋をのばして両足をゆかにつける
→集中力アップ！体の働きが良くなる！

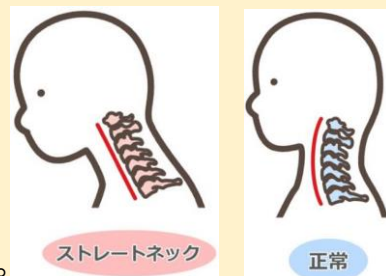
＜良くないしせい＞

- × 背中が丸まっている（猫背）…骨がゆがむ 背がのびにくくなる
- × 足をぶらぶらさせる…体や頭が揺れて集中できなくなる
- × 体が左右どちらかに傾く…片方の内臓が押されて働きが悪くなる

良いしせいは見た目が良いだけではなく、頭や体の働きを良くしてくれます。
授業中や話を聞くと、良いしせいができているかチェックしてくださいね。

ストレートネックに注意！

いつもは少しまがって頭を支えている首の骨が、うつむいているとまっすぐのびてしまいます。頭痛や肩こりの原因になるので、ゲームなどをするときは長時間うつむかないように気をつけましょう。



インフルエンザを予防しよう！

毎年寒くなると流行するインフルエンザですが、今年はコロナウイルスも流行しています。これからもしっかり手洗いうがいやマスクをして、どちらのウイルスも予防しましょう！



インフルエンザ Q&A

- Q インフルエンザとかぜはどう違う？
A かぜよりもひどい症状・38度以上の高熱・頭痛・筋肉痛・体のだるさなどが特徴です。
- Q インフルエンザウイルスが増えるのはどんなところ？
A 寒くて乾燥しているところです。
- Q 予防接種をしたらかからない？
A 予防接種の目的は「インフルエンザにかかりにくくすること・症状がひどくならないようにすること」です。接種をしても体の免疫力（ウイルスと戦う力）が弱くなると、インフルエンザにかかってしまいます。予防接種と健康な体づくりで、ウイルスに負けないようにしましょう！



保護者の方へ（予防接種について）

今年の冬は、コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が予想されています。同時感染や重症化を防ぐ為、例年以上に予防接種の希望者が増加しています。接種希望の方はお早めに医療機関へ電話予約をし、流行前に接種していただければと思います。