

やさしく たくましい 子になあれ♪

# 明太子

12月保健目標：心の健康を考えよう

## 頭の体操

並べ替えると誰かの名前になります、何秒でひらめくかな？

ののけん  
はしらす



## 風邪症状での来室者が増えています！

ノドの痛み・咳・鼻水等の風邪症状での来室者、早退者が増えています。話を聞くと、「熱がなかったから登校した」という生徒がほとんどです。

湿度が低い日もあり、眠っている時に口呼吸になるとノドを痛めやすいので、夜、お子さまの可愛い寝顔を見ながら、口が開いていたらマスクをしてあげたり、加湿をしてあげて下さいね(^▽^)

毎日検温・健康観察をし、熱がなくても風邪症状・体調不良等で、いつもと様子がちがうようなら休ませて下さいね。



### くちこきゅう はなこきゅう 口呼吸と鼻呼吸

「いつも口がぽかんと開いている」「食べるときクチャクチャと音をたてる」「朝起きるとのどが痛い」…。もし思い当たることがあれば、口呼吸をしている可能性があります。最近では無意識のうちに口呼吸をする人が増えていますが、本来、呼吸とは「鼻」です。では、なぜ口呼吸ではなく、鼻呼吸がよいのでしょうか？

#### くちこきゅう 《口呼吸》

かわいた冷たい空気が、口から肺へと送られます。口の中やのどの粘膜が乾燥し、ほこりや細菌、ウイルスなどの異物も直接、体内に入ってしまう。



#### はなこきゅう 《鼻呼吸》

鼻毛や鼻の粘液がほこりや細菌、ウイルスなどを取りのぞきます。また、すいこんだ空気をあたためたりしめらせたりして、肺への負担を少なくします。



裏面に「スマホの約束」という話があります。みなさんのお家では、スマホの約束事がありますか？

【予測身長】 学校だよりもありましたが、また紹介（栄養士：花原先生の講話より）

男子の予測身長 = (父親の身長 + 母親の身長 + 13) ÷ 2 + 2

女子の予測身長 = (父親の身長 + 母親の身長 - 13) ÷ 2 + 2

身長は遺伝よりも生活習慣や食生活でかわってくるというお話でした。あなたの予測身長は何センチですか？ それ以上に伸ばすためには何をすればいいのか考えてみよう♪