

# オアシス

保健室より 2021年11月号

11月には、姿勢（1日）、歯（8日）、空気（9日）、皮ふ（12日）…と、健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。体のことで「そういえば…なぜ？」と疑問がある人は、保健室に聞きに来てくださいね。



## みんなの教室 空気をクリーンに！換気のススメ

換気をしていないと…



二酸化炭素が増える  
酸素不足で頭がぼーっとしたり、頭痛がしたりします。



ウイルスや細菌が増える  
ウイルスや細菌はずっと教室にいたり、め感染症にかかるリスクが高くなります。



チリ・ホコリがたまる  
ぜんそくやアレルギーの原因になったり、かぜなどの感染症にかかりやすくなったりします。



### 換気のコツ

- 2か所以上の窓を開けましょう。



空気の  
通り道をつくろう

- 休み時間のたびに、こまめに換気しましょう。
- 最低でも5分は開けたままにしましょう。

## みんなのトイレ キレイのポイント？

POINT 1

早めに行く  
ギリギリまでがまんしていると、服やトイレをよごす原因に。



POINT 2

トイレットペーパーは必要な分だけ使う  
落ちたトイレットペーパーは拾いましょう。



POINT 4

トイレのあとは手洗いをし、きれいなハンカチでふきましょう。



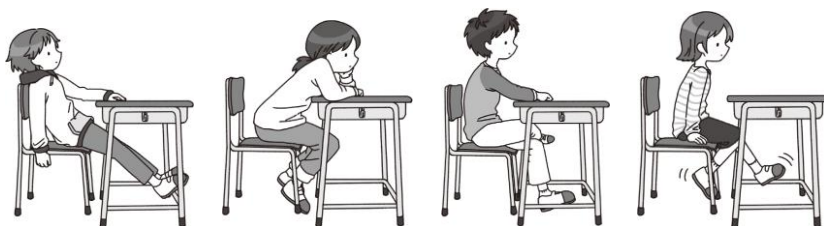
POINT 3

流し忘れのないようにウイルスなどがとびちらないように、ふたを閉めて流しましょう。



## 正しい姿勢で体も心も元気に！

こんな姿勢していませんか？



よくない姿勢でいると、胃や腸の働きが悪くなったり、身長がのびにくくなったりします。

背中をピンとのばすことで、しずんだ気持を前向きに変えることもできます。

よい姿勢をいつも心がけましょう。

正しい姿勢で  
集中力アップ



保護者の方へ

### 冬場の感染症予防について

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、かぜやインフルエンザ等が流行する季節になりました。かぜ症状や発熱等がみられる場合、例年より慎重な対応が必要とされます。感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底について引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染症に関連した出席停止基準は以下のとおりです。体に負担のないよう、また集団生活で感染拡大を防ぐためにもお子様の急な体調不良がありましたら、一度受診していただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

- 感染が判明した
- 濃厚接触者に特定された
- 発熱等の風邪の症状がある
- ワクチン接種のため登校できない、副反応で発熱等の風邪の症状がある

## ～ランチルームより～

11月給食目標

「感謝して食べよう」

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として2013年にユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でも、ごはんを中心に和食の基本の型をふまえた配膳をすることが望ましいとされています。

おかずはごはんとお汁物の奥におきます。

汁ものは右側におきます。

ごはんは左側におきます。おわんが持ちやすく、また大切なものを左におく日本古来の考え方によるものとされています。

はしは一番手前におきます。食べ物との間に結界を作り、感謝していただくという意味がこめられています。はし先は左です。



和食の基本である「だし」、給食では煮干しや

昆布、鰹節からとっています。

### 「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

