

気温差が大きい季節です！

朝と昼の気温差が大きく、体調を崩して風邪をひく人が少しずつでてきています。早め、早めの対応が大切です。疲れを残さないように、十分な睡眠をとりましょう。

スピッツバルゲン^{とう}島のおはなし

北^{ほつ}極^{きょく}に近い^{ちが}この島^{しま}では、11月^{がつ}から4月^{がつ}まで周囲^{しゅうい}の海^{うみ}が凍^{こお}ってしまい、船^{ふね}が島^{しま}に入^{はい}れません。この間^{あいだ}はカゼをひく人^{ひと}があまりい^いないのに、氷^{こおり}が溶^とける5月^{がつ}になると急^{きゅう}にカゼが大流行^{だいいりゅうこう}するのだそうです。



な^なぜ、寒い時期^{さむいじき}が終わ^おってからカゼが流行^{りゅうこう}するのでしょうか？ 理由^{りゆう}は、船^{ふね}が入^{はい}れるよ^うになりたく^{ひと}さん^{ひと}の^{ひと}人^{ひと}がや^{いっ}って^{しよ}く^{はこ}ると、ウイルスも一^{いっ}緒^{しよ}に運^{はこ}ばれてくるから^{はこ}です。

人^{ひと}がた^{あつ}く^{あつ}さん^{あつ}集^{あつ}ま^{あつ}る^{あつ}ところ^{あつ}には、ウイルスもた^{あつ}く^{あつ}さん^{あつ}い^{あつ}る^{あつ}とい^{あつ}う^{あつ}こと^{あつ}。外^{そと}から帰^{かえ}ったとき^ては、ま^てず手^て洗^{あら}い・う^{たい}が^{せつ}い^{せつ}を^{はこ}する^{はこ}ことが大^{はこ}切^{はこ}です^{はこ}ね。



10月10日は目の愛護デーでした。2学期の視力測定の結果は、全児童に配布しましたが、視力低下が見られた人は、早めに眼科受診をお願いします。授業中の子どもたちの姿勢が気になると言う声も聞かれます。子どもさんのテレビを見る距離、本を読む姿勢など家庭でも気をつけてください。

「ぐにやっ」気になっていませんか？

子どもの姿勢、治すなら今です。

デメリットを話す

疲れやすい・食べ物
を消化しにくい・背が
のびにくくなるなど、
姿勢が悪いとなぜいけ
ないのかを
説明してあ
げてください。



叱らない声かけ

「背筋が伸びている
とカッコいいね」「も
う少し頭を後ろにする
といいね」と声をかけ、
いい姿勢ができたとき
はしっかり褒めてあげ
ましょう。

おとながお手本に

子どもは無意
識に目の前にい
る人のマネをし
ます。お子さんの前では
おうちの方も背筋を伸ば
して、いい姿勢を心がけ
てください。

