



朝晩の気温がぐっと低くなりはじめ、涼しい日も増えてきましたね。急な気温の変化に体がついていかず、体調を崩しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症も心配される日々ですが、これからかぜやインフルエンザも心配される時期です。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

◆改めて感染予防をしていきましょう!◆

みなさんは、普段しっかりと手を洗っていますか？色々な病気から体を守る、1番簡単な方法が手洗いです。しっかり丁寧に手を洗って、病気を防ぎましょう。

☆確認しよう！正しい手の洗い方☆



両方の手の平をこすり合わせる



手の甲と手の平をこすり合わせる



両手の指を組み合わせてこする



もう片方の手で包んでねじる



もう片方の手でつかんでねじる



もう片方の手の平にこすりつける

せっけんをよく泡立てて30秒くらいかけて洗おう！



◆けがをしないように…◆

自分はもちろん、周りの人もけがをしないために、落ち着いて行動をしましょう。生活の中で少し意識をするだけでもけがを防ぐことは出来ますよ。



●ろうかを走らない



●よそ見をしない



●ツメを長くのばさない



●ひっきりやすいデザインの服はさける

◆身体測定を行いました◆

2学期になり、全学年9月に身体測定を行いました。4月に比べてお子さんはどのくらい成長しているのでしょうか。「身長が伸びた！」と喜んでいるお子さんもと多くいました。どのくらい成長したのか、これからどんな風に成長していくのか、御家庭でもぜひ話題にしてみてください。

↓ 4月と9月の平均身長にこんなに伸びがありました！ ↓

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	3.0cm	2.4cm	2.3cm	2.3cm	3.0cm	3.1cm
女子	2.8cm	2.4cm	3.1cm	3.0cm	3.0cm	2.7cm

◆季節の変わり目こそ、健康な生活を◆

爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきています。寒暖の差が激しいこの時期は、大人も子供も体調を崩しやすいので注意が必要です。健康的な生活ができるよう、御家庭でも声掛けをよろしくお願いいたします。

秋の夜長…

どんな夢を



見ようかな。

睡眠時間の十分な確保を

食欲の秋、栄養補給



でも、その分、運動も

忍び寄るウイルス…



手洗い・うがいの習慣を

☆服装で上手な体温調節をお願いします☆

まだまだ日中は暑い日が続きそうな2学期ではありますが、日によって天気等も影響し、気温差がある日も出てきそうです。

また、運動してかいた汗が冷えたり、人によっては寒さを感じたりすることもあります。「暑くなったら脱ぐ」「寒くなったら着る」と調節しながら過ごせるよう、お子さんと相談をしながら必要に応じて、上着等の準備をお願いいたします。

