



11月7日は^{りっとう}立冬です。暦の上では、この日から冬になります。季節が秋から冬に進み、1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいと、エネルギーがたくさん必要になり、疲れがたまりやすいです。着るものを調整したり、あたたかいものを食べたりして、体調管理に気をつけましょう。そして、本格的な冬を迎える準備を少しずつ始めましょう。



速報！ 湘洋中インフルエンザ状況

◆10月30日現在

夏休みが明けた9月から現在までインフルエンザにかかった生徒は・・・

全校で114人(A型114人、B型0人)です。

学年別で見ると・・・

1年生47人、2年生37人、3年生30人です。



今年は、インフルエンザの流行が例年より早い時期に広がっています。

市内では学級閉鎖が相次いでいて、本校でも10月に学級閉鎖をしました。これから寒さも本格的になり、今後もインフルエンザの流行が心配されます。現在のところ、A型にかかる人がほとんどですが、今後B型の流行も見られる可能性もあります。引き続き、予防の徹底を行いましょう！

※インフルエンザは出席停止です。

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」は、出席停止となります。

病院でインフルエンザと診断を受けたら、無理をせずしっかりと休養しましょう。

予防は手洗い・うがいだけじゃない！

かぜやインフルエンザの予防にはまずは手洗いとうがいですが、規則正しい生活習慣をつけることや、適度な運動・バランスの良い食事をすることも大事です。それから、普段みんなが使っている教室。これから本格的に寒い時期になります。一日中窓を閉め切った状態になりがちですが、10分休みには必ず窓を開けて、空気の入替え（換気）をしましょう。また、咳やくしゃみなどの風邪症状がある生徒は、マスクをつけましょう。



11月「〇〇の日」特集！

11月8日は「いい歯の日」

7つの噛むといいこと

【だ液がたくさんでる】

- ① むし歯を予防
- ② がんなどの病気を予防
- ③ 消化・吸収を良くする

【脳を刺激】

- ④ 肥満を予防
- ⑤ 学習力がアップ



【口の周りの筋力アップ】

- ⑥ 表情が豊かに
- ⑦ くいしばる力で運動能力アップ

よく噛むためのあいことは

い

意識して
噛んでみよう

い

いつもより
大きくカット

は

早食いはNG

の

飲み物で
流し込まない

ひ

一口を少なめに

11月9日は「いい空気の日」

生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚も、水の中から酸素を取り入れています。酸素の役割は、体の中の栄養を燃やして、エネルギーを作ること。

その酸素を取り入れるために起きているときも寝ているときも無意識にしているのが呼吸です。

1回の呼吸では、約400～500mlの空気を吸って、酸素を取り入れます。1日の回数は、約30,000回にもなります。

その呼吸の約半分は室内ですと言われています。換気を小まめにし、

「いい空気の中」で呼吸したいですね。



11月10日は「いいトイレの日」

みんなが使うトイレ、マナーは守れていますか？

次に使う人のことを考えて、きれいに使いましょう。

洋式：深く座る



汚れたら拭く



男子：一步前へ



トイレの後は・・・

忘れずに石けんを使って手を洗いましょう。急いでいるのか、手を洗い忘れている人がいます。トイレを綺麗に使うこと・石けんを使った手洗いをすることで、風邪や感染性胃腸炎などの病気が広がるのを予防できます。