

葉っぱの色が赤や黄色へと色づき始め、秋から冬への移り変わりを感じますね。10月は寒暖差が大きく、体調を崩した人もいました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活リズムを見直し、服装も調節しましょう。

新型コロナウイルス感染症については、現在新規感染者数が減少傾向にあるものの、これから年末に向けて人流の増加や気温の低下に伴い、屋内で過ごすことも増えることから、今後の動向に注意が必要です。引き続き、感染予防を行っていくことに変わりはありません。マスク着用や手洗い・消毒、ゼロ密（1つの密でも避けること）、また換気の励行に努めていきましょう。これからの季節、インフルエンザやノロウイルスなど冬に流行しやすい感染症にも注意してください。

15日(月)よりかけ足訓練が始まります。

かけ足の練習が始まりますので、毎日規則正しい生活をして元気に参加できるようにしましょう。

運動すると汗をかくので、汗ふきタオルと十分な水分補給ができるように、水筒を持参しましょう。

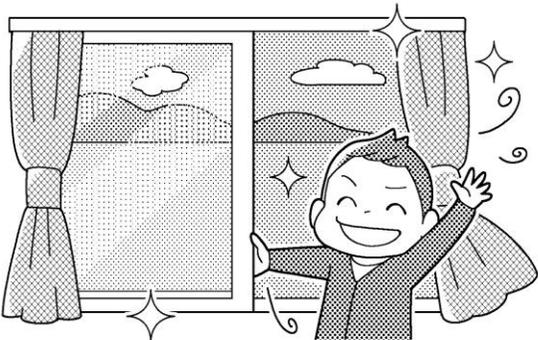
なお、かけ足中、調子がわるいときは、絶対に無理をしないでください。



小学生のすいみん時間は、9～10時間必要です！

11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋（教室）には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



換気をする

- ・ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- ・酸素を取り込むことができる
- ・湿気を取り除くことができる
- ・においがこもらない
- ・室温を調整することができる

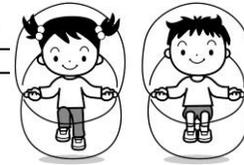


かぜを予防しよう！



十分な睡眠をとろう

睡眠が足りないと体の抵抗力も落ちてしまいます。疲れがたまっているときは、早めに寝て体力の回復をはかりましょう。



運動をして体力をつけよう

寒くなってくると、つつい室内で過ごすことが多くなりますね。生活の中に運動の時間を取り入れてみましょう。ウォーキングやなわとびなどすぐに取り組めるものがおすすめ。日頃から適度な運動をして丈夫な体を作りましょう。体力がアップすれば、かぜのウイルスにも負けない抵抗力がつきます。

バランスのよい食事をとろう

日ごろからの食事でバランスよく栄養を取りましょう。とくに、ビタミンCはかぜのウイルスに対する抵抗力を高めると言われています。



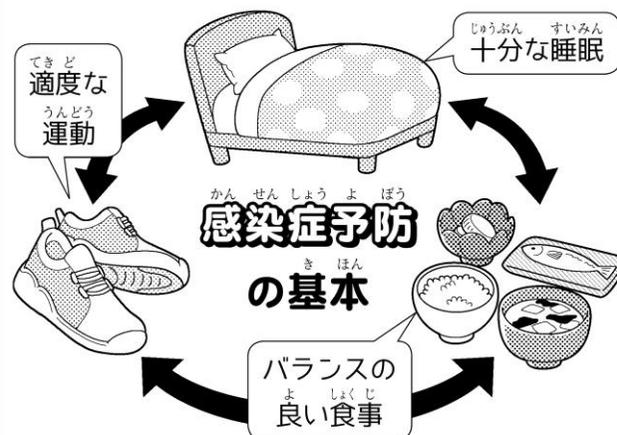
手洗いうがいをしよう

みなさん手洗いは習慣づいてきていますね。手洗いのしかたを見直して、ていねいな手洗いを心がけましょう。

また、緑茶にはカテキンという成分が含まれていて、殺菌作用があるので、「お茶うがい」もおすすめです。



感染症の季節です！



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりとり、体を動かして、感染症に負けない体を作りましょう！

冬も水分補給を忘れずに！



「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも、空気が乾燥していたり、汗をかかないために喉の渇きに気がつかないたりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。