



あさばん ひ こ きび  
朝晩の冷え込みが厳しくなってきた、きおんさ たいちよう くす ひと ふ  
気温差で体調を崩す人が増  
えてきました。ひきつづき あさ けんこうかんさつ ていねい たいちよう  
引き続き、朝の健康観察を丁寧にしていただき、体調  
が優れない時は、無理をせず、はや きゅうよう じゆしん ねが  
早めの休養・受診をお願いします。  
さて、ことし てんらんかい かいさい  
今年、今年展覧会が開催されます。ひとりひとりが いっしょうけんめい さくひんづく  
一人一人が一生懸命に、作品作  
りに取り組んでいますね。できばえよりも かんせい までのかてい たいせつ  
出来栄よりも、完成までの過程が大切で  
す。みなさんの思いは、作品を通して見る人に伝わるはず。思い  
で のこ てんらんかい  
出に残る展覧会になるといいですね！

がつようか  
**11月8日は、いい歯の日！**

歯みがきのポイント

せんげつじっし あき し かけんしん こうがくねん  
先月実施した、秋の歯科検診では、高学年  
になるほど、「むし歯あり」の人が多かった  
です。は けんこう みなもと ていねい は  
歯は健康の源です。丁寧な歯みがき  
と、ていきけんしん しゅうかん  
定期検診を習慣にしましょう。



1本ずつみがく

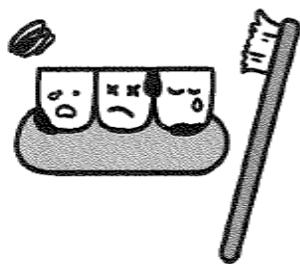


軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく

## ふる は 古い歯ブラシを使い続けると...



よごれを  
お落としにくくなる！



ちから い  
力を入れすぎて  
は しにく  
歯や歯肉を  
きず  
傷つけてしまう！



は  
歯ブラシで  
さいきん ばい  
細菌が増えてしまう！

歯  
ブラシは、  
毛先が広がってきたら  
取り替えましょう！

さいきん きせつ か わり め で、 かんたんさ はげ たいちようふりよう うった ともだち づ います。 もしかしたら、 きあつ きおん へんか げんいん からだ ふちよう かん よぼうさく ため 予防策を試してみてください。

## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



目を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

## 保護者のみなさまへ

### 12/5(月) 4~6年生希望者のみ、整形外科検診を実施します

立川市の小学校では、毎年希望者を対象に、四肢の動きや背骨の曲がり等を学校医の先生に診て頂いています。時間が限られているため、希望調査は4~6年生のみ配布します。気になる症状があり、検診を希望される方は、気になる症状を明記のうえ、後日配布する希望調査をご提出ください。

1~3年生で、検診を希望される方は、養護教諭までご相談ください。4~6年の希望人数によっては、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

なお、あくまでも異常がないかどうかのスクリーニング検査ですので、確定診断はできません。整形外科を受診した方が良いかどうかの判断をしてくださるので、けが等で心配な方は、かかりつけの整形外科を受診してください。

たいよう ひかり あ き も よ  
**太陽の光を浴びると、どうして気持ち良いのかな？**

あさばん ひ ひるま あたた ひさま じっかん  
朝晩は冷えますが、昼間はぽかぽかと暖かく、お日様のありがたさを実感しますよね。  
わたし げんき たいよう ひみつ  
私たちが元気にしてくれる太陽には、こんな秘密があったのです！

たいよう ちから  
**太陽の力ってすごい！**

あさおき たしやう ひかり ま ぽかぽか あたた いでし  
朝起きたときに太陽の光を浴びたり、ぽかぽかと温かい日差し  
なか ひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じ  
ますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです！

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を  
正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。  
また、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」をリセットする働  
きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

ポイントは、1日30分以上浴びること。できれば、散歩やジョ  
ギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



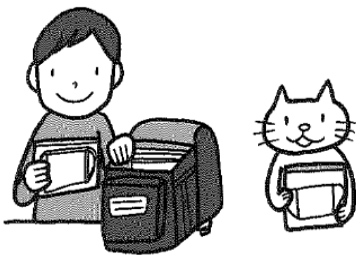
みんなが  
気持ちよく使える  
トイレにしよう！



汚れたらふく



ゴミは落ちていませんか？



よび  
**予備のマスクは、いつもランドセルに入っていますか？**

よご 落ちてしまったり、お 落としてしまったりすることがあり  
ます。予備のマスクを数枚、必ずランドセルにご用意ください。

# 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、  
衣服で気温の調節を



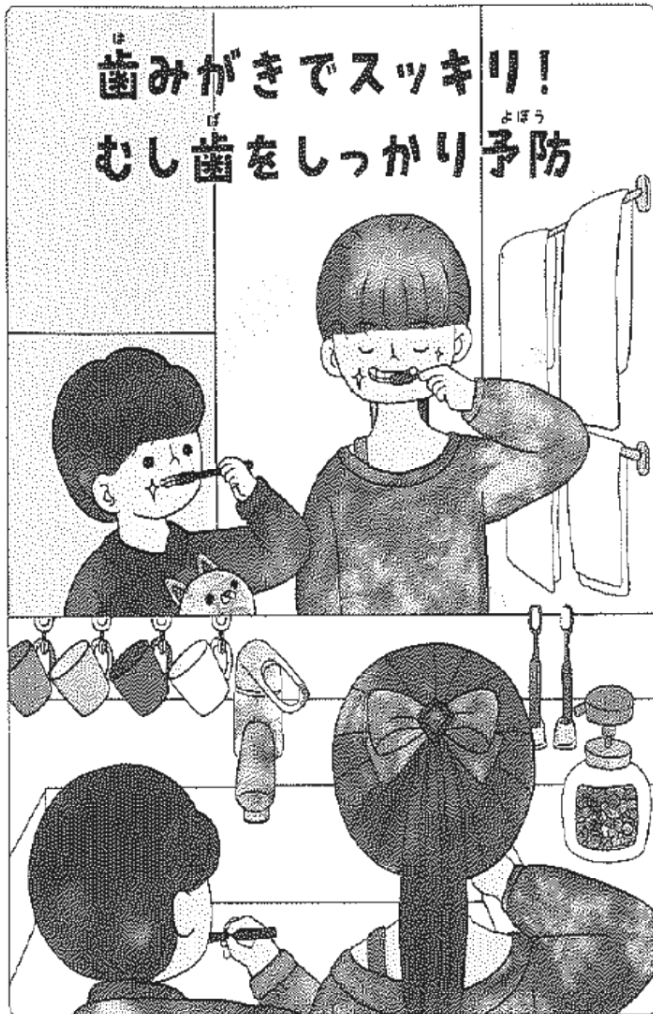
食欲の秋だけど、食べすぎに  
注意して栄養バランスよく



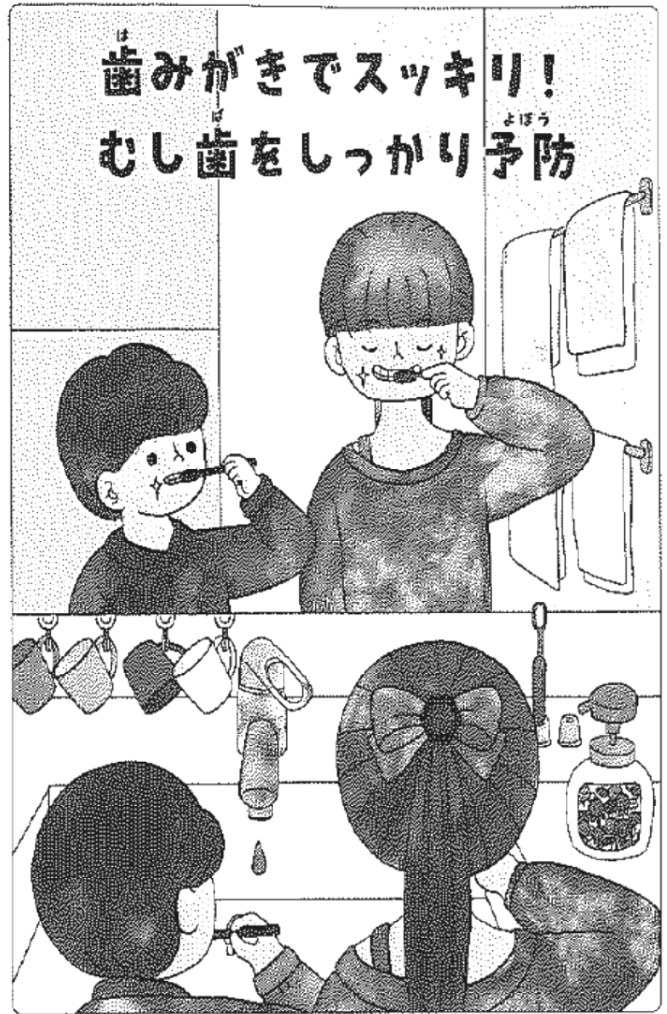
かぜの流行りやすい冬に  
備えて体力をつけておこう

2枚の絵を  
見くらべて

## 7つのちがいをさがそう!!



歯みがきでスッキリ!  
むし歯をしっかりと予防



歯みがきでスッキリ!  
むし歯をしっかりと予防

イラスト：松屋真由子

右側の絵は、歯みがきをする時、歯ブラシの毛先が歯の隙間に届いていない。左側の絵は、歯みがきをする時、歯ブラシの毛先が歯の隙間に届いている。