



富士ふれあいの村まつりやふじざくら祭、校外学習や遠足、学校間交流、宿泊学習、修学旅行など楽しい行事がたくさんあった2学期も、残すところあと1か月になりました。だんだんと気温が下がってきて、空気の乾燥も気になる時季になってきました。11月は発熱や咳、のどの痛みなどかぜの症状でお休みの人が自立しました。あと少しがんばると冬休み。かぜやケガに気をつけて、12月を元気に乗り切りましょう！



げんき ひつよう 元気にすごすために必要なこと！

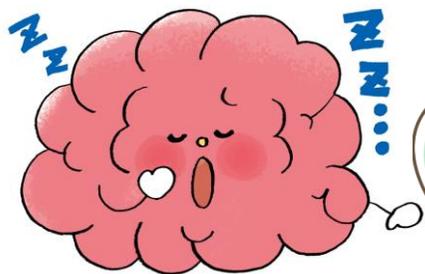
2024年もあと1か月で終わります。今年1年、元気にすごすことができましたか？みなさんが元気にすごすことができるのは、体の中のさまざまな部分が毎日働いているからです。毎日休むことなく体の中で働いているのは、どのような場所でどのような休けいやお手入れが必要か見てみましょう。



みなさんが食べたものを溶かしている「胃」。胃の中がいっぱいになったり、寝る前に食べたりすると、食べたものを溶かすのに時間がかかるので休むことができません。食べすぎや寝る前の食事はひかえて、胃を休ませてあげましょう。



むし歯をつくっているのは、ミュータンス菌です。ミュータンス菌は食べものに含まれている糖分をもとに歯垢を作ります。歯垢の中でふえたミュータンス菌が酸を作り、この酸がむし歯の原因になります。食べたあとには、歯みがきをしましょう。



みなさんは頭の中で、いつもたくさんの情報を整理したり、体のあちこちに命令を出したりしている脳。もちろん脳にも休けいが必要です。脳を休けいさせる方法、それは、「寝ること」です。早く寝て、脳を休ませてあげましょう。



タブレットやスマートフォン、ゲームを長い時間していると、目や首に疲れがたまり、目や首の骨の形が悪くなったりします。目や首の骨を守るために長い時間使わない、使う時には正しい姿勢を心がけましょう。ときどき遠くを眺めると疲れが取れます。

みなさんがこれからも元気にすごすために、体のいろいろなところの休けいやお手入れが必要だということが分かりました。バランスのよい食事や十分な睡眠など、規則正しい生活習慣を心掛けると、つかれにくくて元気なからだをキープすることができます。来年もえがおがいっぱいの一年になりますように。

しよくちゆうどく 食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染するため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとそれ以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



がつ ぎょうじよてい 12月の行事予定



	行事	対象	日時
小学部	体重測定	中学年・低学年	12月 4日 (水) 9:30~
		高学年・Aクラス	12月 5日 (木) 9:30~
中学部	体重測定	全員	12月 5日 (木) 9:30~
高等部	体重測定	全員	12月 2日 (月) 9:30~
	2W 体重測定	対象者	12月18日 (水) 9:30~

