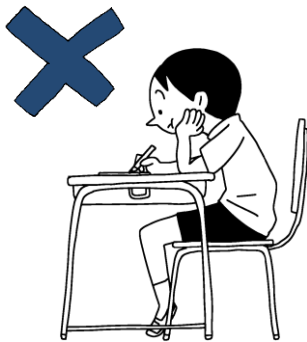


学習発表会、お疲れさまでした！どの学年も素晴らしい発表でした。今まで頑張って準備をすすめてきた成果を十分発揮することができたのではないのでしょうか。来週は60周年記念式典があります。行事が続きますが、体調を万全に整えて貴重な節目をみなさんと祝いましょう。

## 正しい姿勢を心がけよう！

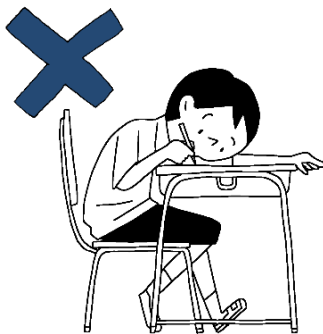
学習発表会でのみなさんの間く姿勢や態度、とても素晴らしかったです。その姿勢をぜひ日頃から心がけてほしいと思います。姿勢が悪いと体のさまざまなところに悪影響を及ぼす可能性があります。普段の姿勢はどうなっていますか？良い姿勢を保って健康に過ごしましょう。



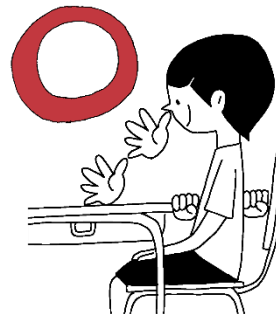
背中を丸めていると、首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけてみていると、視力の低下にもつながります。



足を組んだ姿勢を続けると、腰などに負担がかかります。



机に横向きで寝るような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



机とお腹の間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし一つ分空ける。

## 11月8日は「いい歯の日」



ちい噛ごん ぐんぐんぐんぐん

「よく噛んで食べましょう」と言われますが…。一体どうしてなのでしょう？

- ▶ だ液が口の中をキレイにしてむし歯や歯周病を防ぐ
- ▶ 満腹感が得られやすく、肥満を防ぐ
- ▶ 脳の働きを活性化する
- ▶ 消化を良くして栄養の吸収を助ける

今日からはじめよう！

- ① ひと口30回にチャレンジ  
難しいなと思ったら、いつも噛んでいる回数にプラス5回、10回…と少しずつ挑戦してみよう。
- ② 噛みごたえのある食べ物を選ぶ  
硬さや弾力のある食材で噛む力をパワーアップさせよう。  
●ごぼう ●れんこん  
●こんにゃく ●タコ など



## <保護者の方へお知らせ>

### 色覚検査について【提出：11月6日（金）まで \*希望者のみ】

本日、「色覚検査について（お知らせ）」を配布いたしました。希望者を対象に色覚検査を実施いたします。ご希望される場合は、「色覚検査申込書」を担任にご提出ください。

提出締め切りは11月6日（金）とさせていただきます。期限が短く申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。

### 身体計測について【実施日：11月19日（木）】

新型コロナウイルス感染症の影響により遅れてしまいましたが、身体計測を実施いたします。感染症対策を十分に行いながら、11月19日（木）5校時に全校で一斉実施いたします。身長・体重・聴力・視力（聴力は1，3年生のみ）を行い、結果は後日通知させていただきます。

### 校医健診について

校医による内科・耳鼻科・眼科・歯科健診を9、10月に実施いたしました。「受診勧告のお知らせ」を受けとった場合は、速やかに学校医やかかりつけ医を受診いただき、「**学校への連絡票（報告書）**」を担任までご提出ください。

また、健診を欠席した生徒については今年度に限り、年度末（令和3年3月31日）までの受診が可能となっております。受診した後は必ず「**受診票**」を学校までご提出ください。

