

ほけんだより 11月



令和6年10月31日(木) NO.10 万場小学校 保健室

朝と夕方の寒さがきびしくなり、万場小から見える山の葉っぱも赤や黄色に色づき始めましたね。寒くなってくると、とくに水を使う手あらいや歯みがきなどは、早く終わらせようといいかげんになってしまいがちですが、毎日元気にすごすため、“時間をかけていねいに”を心がけましょう♪

11月の保健目標・・・①衣服の調節をしよう ②ていねいに歯をみがこう

* 11月の保健行事 *



日にち	項目	対象	その他
5日(火)	歯科保健指導	3・4年生	11月8日は「いい歯の白」です♪ 給食の時間に各クラスをまわって、歯と口の健康に関するお話をします！ふだんの歯みがきの仕方を見直してみましょう。
6日(水)		1・2年生	
7日(木)		5年生	
8日(金)		6年生	
12日(火)	スクールカウンセラー来校日		

秋・冬は、感染症が流行する季節です！

今年もかぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染症予防の基本をおさらいしましょう。

- ★手あらい・・・石けんを使って時間をかけてあらうのがコツです。
- ★湿度をたもつ・・・乾燥すると、のどや鼻の粘膜のバリア機能が弱くなります。
- ★人混みをさける・・・体調がすぐれないときは、人がたくさんいる場所へのお出かけをひかえましょう。



すいみん・食事・運動
など生活リズムを整えることも大事です！



家を出る前にチェック!

- 熱がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない

当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪のはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



ぐんままるごと健康チャレンジ2024



期間: 11月1日(金)~30日(土) 30日間

「ぐんままるごと健康チャレンジ2024」は、小学生のうちから健康的な生活習慣を意識し、身につけることを目指した取組です。配られたパンフレットのキッズチャレンジ項目①~⑨の中からおうちのひとと目標を決めて、30日間チャレンジしましょう!!

30日間のチャレンジがおわったら、パンフレットについている「報告カード」に記入をして、担任の先生に提出してください。報告カードを提出した人には、後日プレゼントがあります♪

万場小の提出期限は、**12月3日(火)**です。



※パンフレットに書いてある締め切り日とちがいます。気をつけてくださいね!



☆出席停止の報告書について☆

寒くなると空気が乾燥して、様々な感染症が流行する季節になります。インフルエンザなどの感染症にかかった場合は、出席停止扱いになります。体調が良くなり再登校する際には、療養報告書または治癒証明書をお子さんに持たせていただきますよう、お願いします。

学校感染症の種類	必要となる書類の種類	記入者
・インフルエンザ ・新型コロナウイルス感染症	療養報告書 ※それぞれ様式が異なります。	保護者の方
・その他の感染症 麻疹、水ぼうそう、咽頭結膜熱、風しん、 結核、百日咳、おたふくかぜ など	学校感染症と出席停止について (治癒証明書)	医師(医療機関)

※上記の報告書は、万場小学校ホームページからダウンロード・印刷することができます。

インフルエンザ予防接種の豆知識①



Q. 予防接種を打てばインフルエンザにかからない?

A. いいえ、かかることはあります。でも、かかりにくくなったり、かかっても重症になるのをふせぐことができます。

インフルエンザ予防接種の豆知識②

Q. 効果はどのくらいつづくの?

A. 予防接種をした日(2回接種の場合は2回目)の2週間後から約5か月間、効果がつづくと言われています。