

# ほけんだより 11月

令和3年11月11日  
中条小学校 保健室

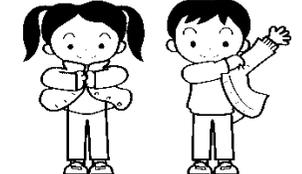
11月に入り、風が冷たく寒さを感じる日が増えてきました。気温が下がり、体が寒さになれていないこの時期は、かぜをひく人も急に増えてきます。これからやってくる本格的な冬にそなえて生活リズムを見直し、運動をしたり、手洗いを徹底するなど、かぜに負けない強いからだを作りましょう！

## けんこう健康にまつわる記念日 分かるかな？

11月8日	かんき 換気 (いい空気) の日		はみがきのときは鉛筆みたいに持ってね。軽い力で小刻みに1〜2本ずつみがくのがポイント。毛先が開いてきたら、新しいものにバトンタッチの時期なんだ。
11月9日	いい皮膚 の日		黄土色でバナナみたいな形のほくは、健康の証！硬いと食物繊維や水分が足りないのかも。柔らかすぎるなら、よく噛んで食べているか振り返ってみて。
11月10日	いいトイレ の日		やす 休み時間になったら開けてほしいな。細菌やウイルス、こもったニオイを追い出さなんだ！空気の通り道ができるように、対角線に2箇所開けてね。
11月12日	いい歯 の日		いつも手洗いや消毒をしてくれてありがとう。もし乾燥で肌がカサカサになったら、保湿してほしいな。洗ったらしっかり水分を拭いて、ハンドクリームをぬってね。

←11月8日「いい歯の日」→ 11月10日「いいトイレの日」→ 11月9日「いい皮膚の日」→ 11月12日「いい換気の日」→

## 服装で 体温調節をしましょう！

① 下着を着る	② 上手に重ね着を	③ 室内と室外を意識
 <p>体温を逃がさず温かい空気をためてくれます。汗をすいとるやわらかい素材がおすすめです。</p>	 <p>厚手の長袖やセーター、風を通しにくいジャンパーなど保温性を活かしたもので上手に重ね着をしましょう。</p>	 <p>室内も室外も同じ服装だと、体温調節の働きがうまくきません。室内では上着を脱ぐようにするなど対策をとりましょう。</p>

☆☆学校HP「保健室」コーナーのご紹介☆☆

学校HP内の保健室コーナーの拡充に取り組んでいます。保護者の方にご活用いただけるよう随時ページを更新していきたいと思っておりますので、ぜひご覧ください。

【保健室コーナーに記載されていること】

- 出席停止について
  - 出席停止になる感染症一覧
  - インフルエンザ出席停止期間早見表
  - 病気治癒届のダウンロード
- 災害給付金について
 

学校の管理下でケガをして病院受診した際の災害給付制度の詳細について。

  - 申請に必要な用紙のダウンロード
  - 申請用紙の記入例
- 健康観察表
 

学校から配布している健康観察表を紛失等で再配布が必要な場合、ここからダウンロードできます。
- 医療券について
  - 対象疾病について
  - 交付までの流れ
  - 申請用紙のダウンロード
- 感染症等流行状況
 

現在学校で流行している感染症の状況や学級閉鎖の情報を、随時アップロードしていきます。



保護者の皆様へ

色覚検査をご希望される場合は、学校までお知らせください

本校では1年生を対象に希望調査を実施し、希望された児童に色覚検査を実施しております（色覚検査は、現在、定期健康診断の項目ではありません）。他の学年についても、希望がある場合には、石原式色覚検査表を用いた検査を実施し、検査結果を保護者の方にお知らせします。1年生の時に希望されていなかったけれど、学年があがり検査を望まれる場合や、転入前の学校で検査をしていなかった場合等、ご希望される方がいましたら、学校までお知らせください。