ほけんだより 11月

Ｒ８.１１.６　大府市立神田小学校

１１月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



木々が紅葉し、秋の訪れを感じる時期になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋など、秋は何をするにもよい季節です。今月はかけ足運動が始まります。寒い冬も元気に過ごせるように、かけ足運動で体力を付けましょう。

●かけ足運動がはじまります●

１１月９日からかけ足運動が始まります。大放課に２学年ずつ行います。自分の体調や体力に合わせて無理のない目標を立てた上で、粘り強く走ることで、冬の寒さに負けない体力が身に付きます。みんなで寒さに負けない体をつくりましょう。

おうちの人と一緒に読んでね。

●秋の歯科検診があります（一部の人）●

春の健康診断後に治療のお知らせを配付した人の中で、現在の口の中の様子を確認した方がよい人を対象に、歯科検診があります。対象者には、すでにお知らせしてあります。受診済の人や現在治療中の人は対象外です。その場合は、以前配付した受診報告書（緑の用紙）や歯科治療中（黄色の用紙）を学級担任の先生まで提出してください。

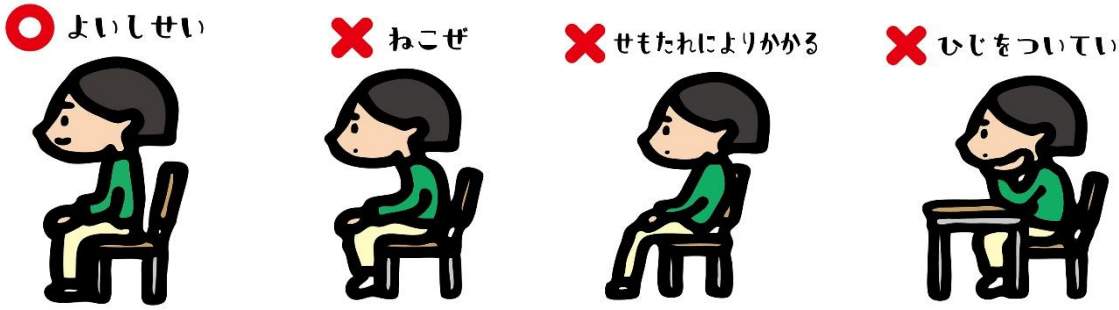
日時　　１１月１９日（木）２・４・６年生

　　１１月２０日（金）１・３・５年生



●学校保健委員会があります●　４～６年生対象

１１月３０日（月）の５時間目（13：35～14：20）に学校保健委員会があります。LISOBU 塩澤健太先生、塩澤恵美先生を講師にお迎えして「めざせ！きれいな姿勢で体力アップ」をテーマに体力アップの方法を学びます。また、保健委員会児童が姿勢に関するクイズを出題してみんなで考える予定です。



かぜのひきはじめに注意したいこと



くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね！

おうちの方へ

●季節性インフルエンザ等学校感染症に感染した場合は・・・●

季節性インフルエンザが流行する季節になりました。本校でも３年２組が学級閉鎖しました。また、高熱で早退する児童も増えています。季節性インフルエンザをはじめ、学校感染症に感染した場合は、決められた日数または医師に指示された期間をお休みしてください。

季節性インフルエンザに感染した場合は、出席停止となります。治癒し、登校する際に、治療報告書等の提出は必要ありません。ただし、体調がよいように感じても、他の児童への感染拡大を防ぐため、決められた日数はお休みしてください。集団感染を防ぐために、ご理解ご協力よろしくお願いします。

なお、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、水痘（みずぼうそう）などの学校感染症については、登校する際、医師が記入した「感染症治療証明書」が必要です。

感染症の種類によって、報告書の提出が必須である場合と必ずしも必須でない場合があります。お手数ですが、病気で欠席する場合は、欠席理由も詳しくお知らせください。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後５日を経過＋解熱後２日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

