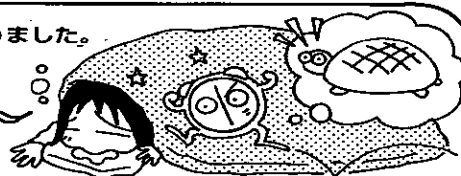


朝晩の冷え込みも本格的になり、布団から出るのが辛い季節になりました。
つい、もうちょっとだけ…と遅刻ギリギリまで寝てしまい…

朝食を食べずに登校している人、いませんか？



寝ている間にも脳はセッセと働いています。朝食を抜くと脳にエネルギーが不足したまま午前中を過ごすことになります。集中力がなくなり、当然学習の能率もあがらないでしょう。また体温があがらず、疲れやすい、ぼんやりするなど、体調も乱れやすくなります。特にこれからの季節は体調の乱れから抵抗力が低下し、カゼやインフルエンザにかかりやすくなるので注意が必要です！

1日を健康的に元気に過ごすために朝食をしっかりと食べてくるようにしましょう

11月の保健行事

日にち	項目・時間	対象者
11月 7日(土)	心臓専門医指導 (個別時間指定)	該当者 個別対応
11月20日(金)	脊柱側弯二次検診 13:30~	女子該当者
11月24日(火)	脊柱側弯二次検診 13:30~	男子該当者

★11月7日(土)心臓専門医指導は、市役所会議棟にて保護者同伴で行います。

※健康診断の結果は後日(12月頃)お示しする「健康の記録」で確認してください。

市内小中学校では感染症拡大防止のため、マスクの着用、毎日の検温をお願いしています。保護者の皆さまにはご協力いただきありがとうございます。

さて、毎日やっていることですが、みなさんは「正しいマスクの付け方」や「正しい体温の計り方」ができていますか。ここで、自分のやり方を確認してみてください。

マスク着脱時のポイント？

マスクには、咳やくしゃみで飛沫が周囲に飛び散るのを防いだり、自分の吐く息によってのどを保湿したりするなどの効果があります。着脱時には、次のポイントを押さえることが大切です。



- ・鼻からあごまでしっかりと覆うように装着する。
- ・鼻の部分のワイヤーを鼻の形に合わせて押さえ、隙間をなくす。
- ・外す時はひもを持ち、マスクの表面には触れないようにする。
- ・マスクをつける前と外した後は、よく手を洗う。

正しい体温のはかり方

頭がいたかったり、だるいなど感じたときに、お家でも体温計で熱をはかることがあります。あなたは、正しくはかることができますか？

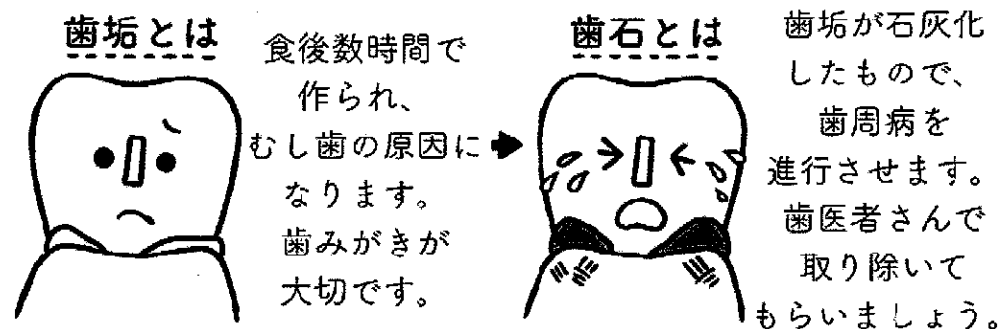
〈ワキでの体温のはかり方〉

- ①はかる前にワキの汗をふきとる。
- ②体温計の先がワキのくぼみのまん中に当たるように、ななめ下からさす。
- ③はさんだら、ワキをしっかりとじる(ひじを反対の手で押さえて、わき腹にくっつけるようにする)。
- ④はかっている間は動かないでじっとしている。



11月8日「いい歯の日」

歯垢と歯石の違いって？

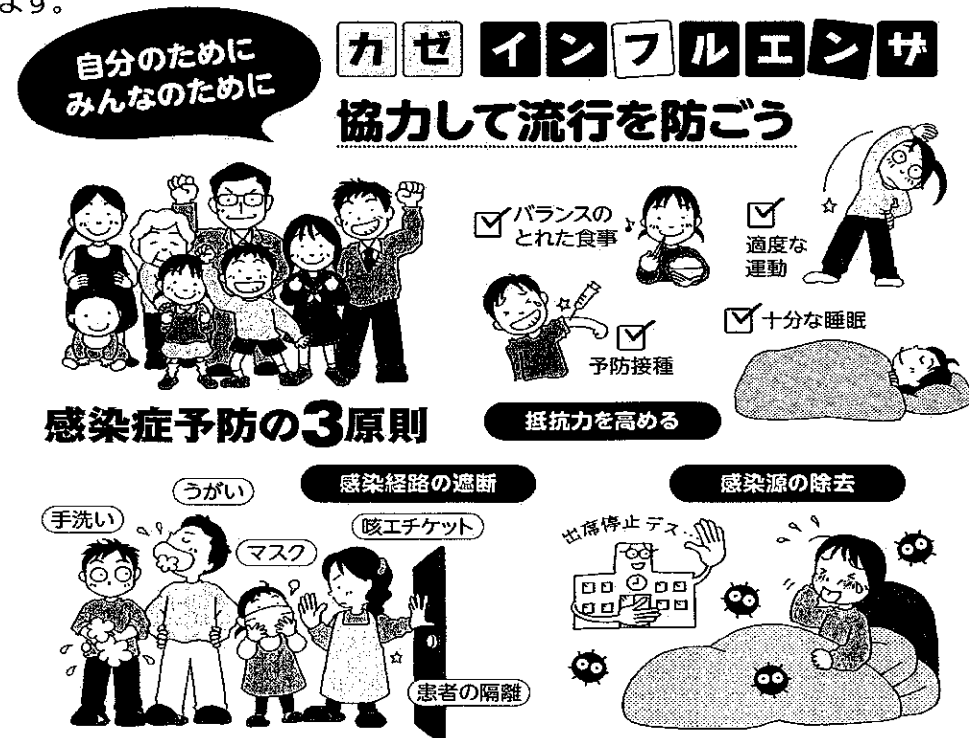


★歯科検診で受診を勧められて、まだ歯科医院で受診していない人は早めに受診してください。

ミーズ到来!? かぜインフルエンザ 予防も心がけ! 流行を阻止しよう!

今年は新型コロナウイルスの感染も心配ですが、一人ひとりが予防策をしっかりと確認し、感染拡大を防いでいきましょう。

「うがい・手洗い・換気」は必ずおこなってください。ご家庭でも、お子様の健康観察等のご協力をお願いいたします。



保護者の皆様へ ※感染拡大予防のためご協力をお願いいたします。

★学校感染症のため「インフルエンザ」と診断されたら、登校はできません。自宅でゆっくり休養してください。出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。主治医の登校指示にしたがってください。また、登校再開の初日には、医師に記入していただいた「登園・校許可書」を提出してください。（本日配布文書 参照）