



校庭の木々の葉っぱが少しずつ色づきはじめ、秋の深まりを感じます。また、最近は、朝晩の寒さが急激に厳しくなり、体調管理に一層の注意が必要な季節になりました。御家庭でも引き続き健康管理の御協力を、よろしくお願いいたします。

11月の保健行事



日付	時間	行事内容	対象者
13日(水)	10:00から	精神科相談(西根 Dr.)	対象者には別途お知らせ
19日(火)	9:20から	整形外科診察(上出 Dr.)	A部門対象者には別途お知らせ
25日(月)	9:00から	小児神経科診察(宮田 Dr.)	対象者には別途お知らせ
	13:30から	宿泊前検診	A部門中学部3年生
27日(水)	午前中	歯科保健指導	A部門小学部・中学部1年生

*指導医来校…5日(火)、11日(月)、20日(水)

*摂食相談…5日(火)、26日(火)、27日(水)

保護者の方へお知らせ

令和7年度主治医健康資料等の返却・配布と提出について



- ①返却・配布日：令和6年10月31日(木) ※返却していない学年：中学部3年生、高等部3年生
- ②返却書類：主治医健康資料、学校生活管理指導表等
- ③提出期限：小学部1～5年生、中学部・高等部1～2年生 ⇒ **令和7年2月7日(金)**
 小学部6年生 ⇒ **令和7年1月22日(水)**
- ④留意事項：
 - ・主治医に受診していただき、主治医健康資料等の内容について確認及び記入をお願いいたします。
 - ・新規に受診を開始した方、医療機関が変更になった方は、新しい書類をお渡しいたしますのでお知らせください。
 - ・提出期限に間に合わない場合には、連絡帳等で提出できる日程についてお知らせください。
 - ・書類を提出する前には、必ず内容に間違いや未記入がないか確認をお願いいたします。また、1部コピーを取り、災害ポーチの書類と入れ替えてください。
 - ・書類提出の際には、薬の説明書又はお薬手帳のコピーも一緒に提出をお願いいたします。

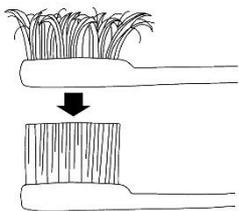
感染症情報

多摩府中保健所の情報では、10月中も手足口病の増加が続き「警報レベル」が継続していました。また、マイコプラズマ肺炎や伝染性紅斑(りんご病)もまだまだ多いそうです。これから、冬になるとインフルエンザ等の呼吸器感染症やノロウイルス・ロタウイルスを原因とする感染性胃腸炎が流行します。これらの感染症は、学校感染症に指定されており、出席停止の扱いとなります。登校を再開する際には「登校許可書(保護者記入)」の御提出に御協力をよろしくお願いいたします。



かつ 厚けんもくひょう
11月の保健目標
 は けんこう まも
歯の健康を守ろう

歯ブラシチェック!!



歯ブラシの毛先が開いてくると歯の面に対して、きちんと当たらなくなり、歯こうがおとせません。毛先が開いてきたら、新しい歯ブラシに交換しましょう。

正しい歯みがきの方法

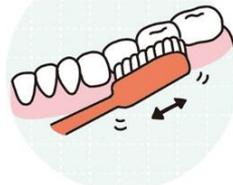
正しい歯みがきの方法を知っていますか？ 正しく歯をみがくには、次のことに注意しましょう。

①毛先を歯にきちんと当てる

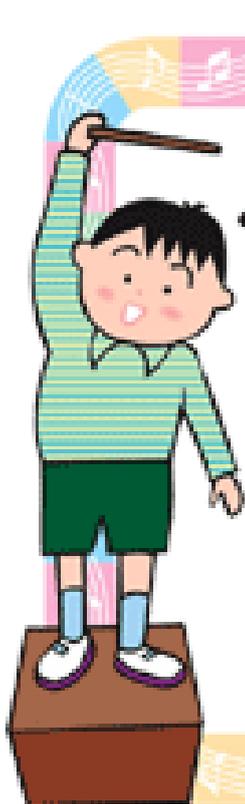


②軽い力でみがく

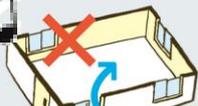
③歯ブラシを小刻みに動かしてみがく



前歯の外がわと内がわ、奥歯など、歯の大きさや形、位置に注意して、ていねいにみがきましょう。また、歯ブラシでみがいた後、デンタルフロスを使って、歯と歯の間の食べカスや歯垢を取りましょう。



いい(11)くう(9)き!
11月9日は換気の日
換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけだとうまく風が流れない(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れられます!

風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

