

ほけんだより



11月号



11月7日は、立冬です。秋から冬へと季節が移り変わる頃になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに体が慣れていないため、体調を崩しやすい時季です。また、空気が乾燥してくると、インフルエンザや新型コロナウイルスなどのウイルスによる感染症に感染しやすくなります。

手洗いやうがいをし、睡眠や食事をしっかりとって免疫力をアップして元気に過ごしましょう。

11月の保健目標 てあら 手洗いうがいをしよう

<学校で手を洗うタイミング>

<p>登校して教室に入る前</p>	<p>給食の前</p>	<p>せきやくしゃみ、はなをかんだとき</p>
<p>清掃の後</p>	<p>トイレの後</p>	<p>共有のものを触ったとき (図書室利用の前 パソコンやタブレット 使用後等)</p>

※登校前に確認してください！ →ハンカチを持ったかな？・つめを切ったかな？

<<11月の健康診断予定>>

日時	検診内容	対象者
11月5日 (木)	心臓検診	各学部1年生 (幼稚部今年度入学生含む)
11月30日 (月)	持久走前健康診断	幼・小・中・高 (専攻科除く)

がっこうほけんいいんかい かいさい
学校保健委員会を開催します

にちじ がつ か すい じ ぶん じ ぶん
 日時：12月9日(水) 13時30分～14時15分

ばしょ ほんこうかいぎしつ
 場所：本校会議室

たいしやう しょうがくぶ ねんせい
 対象：小学部5・6年生

ないやう かんせんしやうよぼう てあら たいせつ
 内容：『感染症予防について～手洗いの大切さ～』

て よご たら のこ じっけん
 手の汚れや洗い残しやすいところはどこか実験します

※今年度はコロナ感染予防のため保護者の方は参加できませんが、後日学校保健委員会だよりを発行しますのでご覧ください。



ふ あん じやう す つ あ
不安と上手に付き合おう

ふ あん
 不安は…

み せま き
 身に迫った危

けん き じゆんび
 険に気づき、準備する、

に こうどう
 逃げるなどの行動につ

なげる、人間にとって大切な感情です。



でも…

じやうほう
 情報がたくさんありすぎて、

不安が不安のままになっていませんか

? 自分の心と体を守るため、不安と

上手に付き合うことが大切です。

ただ おそ
① 正しく恐れる

いま しんがた し
 今、新型コロナウイルスを「知らない」ことが不安につながっています。

ただ ちしき も かんせん よぼう
 正しい知識を持って、感染予防をしましょう。

ふ あん くち
② 不安を口にする

ひとり こわ おも
 1人で「怖いな」と思っていると、

どんどん悪いことを考えてしまいます。

身近な人に、今抱

えている不安を口

に出して言ってみ

ましょう。



げんき き けいじ
元気のなる木を掲示しました!

ほけんしつまえ じどうせいとほけんいいん かんが
 保健室前に、児童生徒保健委員が考えてくれ

た「元気になる言葉」「友達を励ます言葉」を

掲示しています。ぜひ見に来てください。みなさ

んも「元気になる言葉」を書きに来てください。

いっしょ
**一緒に
 がんばろう**



つらいのは
**辛いのは
 幸せになる
 途中で**



チャイルドライン支援センター URL: <https://childline.or.jp/index.html>

18歳以下の子どもを対象に相談を受けています。

電話相談(0120-99-7777/16時から21時)と、チャットによる

オンライン相談(毎週木曜日・金曜日・第3土曜日16時から21時)を実施しています。