

ほけんだより



11月号



朝の体調チェックを
忘れずに

11月7日は、立冬です。だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。

本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。ただ、朝晩は冷え込むので衣服を調節して、カゼをひかないように気をつけてくださいね。

11月の保健目標

てあら
手洗いうがいをしよう



てあら ざつがく
おもしろ「手洗い」雑学



石けんの始まり

5,000年くらい昔、獣の肉を焼いて食べたところ、したたり落ちる脂と木の灰から自然と石けんができたそうです。その石けんが土にしみこみ、その土がついた手を洗ったところ、泡立つことに気がついて、石けんが生まれたそうです。(諸説あります)



「みたらし団子」を漢字で書くと「御手洗団子」です。どうして？

神社にお参りするときに手を清める場所を「手洗い」といいます。京都の下賀茂神社にある御手洗池に足をつけると疫病がはらわれるという言い伝えがあり、たくさんの方がお参りに来ました。そこで串団子を売る店が有名になって「みたらし団子」と呼ばれるようになったそうです。



手洗いで、頭も心もスッキリ！

手洗いは、頭や心のモヤモヤまで、スッキリ洗い流しているそうです。科学雑誌「サイエンス」で、「難しい選択を行った後に、手を洗えば、頭の中に残る迷いを振り払える」という最新の研究が発表されました。手洗いって奥が深いですね。



引き続き新型コロナウイルス感染症に注意しましょう！

新規感染者数は減少していますが、新型コロナウイルスの流行が完全に終息したわけではありません。引き続き基本の感染症対策を続けましょう。

- 朝と夕の検温の継続
- 登校前の健康観察
- 正しくマスクをつける
- 手洗いをきちんとする



- 換気をする
- 人との距離を保つ
- 食事をするときは黙食をする
- なるべく人混みは避ける
- 体調を整え、免疫力をつける



元気のなる木を掲示しました！

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。



無理せず
元気になろう

一緒に頑張ろう！
ひとりじゃないよ。

小学部から専攻科の皆さんへ

夏休み明けに実施した「生活リズムカレンダー」の集計結果が、保健室前と各教室に掲示してあります。個人の生活リズムカレンダーも返却しますので、今後の生活に役立ててください。

保護者の方へ

学校保健委員会を開催します

日時：12月3日（金） 11時50分～12時40分

場所：本校会議室または体育館

対象：中学部生徒と教員、学校保健委員会委員、希望する保護者

内容：『自分も友達も大切にしよう』 ～より良い人間関係を築くために～

講師：埼玉県立けやき特別支援学校伊奈分校

特別支援教育コーディネーター 中里 早苗 先生

新型コロナワクチン接種以外の予防接種について

インフルエンザ等、新型コロナウイルス以外の予防接種を受ける場合（副反応も含む）は出席停止となりませんのでご承知おきください。

