

ほげんごまり 11月

茂呂小 保健室
20204. 11. 6
No.7

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ、冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、水が冷たく感じ、手を洗うのがいい加減になってしまいがちです。そういうときこそ、意識していいに出来るといいですね！そして、ハンカチ忘れずに！！



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標 こころ けんき
「心を元気にしよう！」

めん えき りよく
免疫カアップ!

わら
笑うと、体に侵入したウイルス
や細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ！
風邪などにかかりにくくなります。

わら
笑って
体も
心も
元気

じぶんもみんなも幸せに!

わら
笑うと、脳から幸せホルモンが
分泌されてプラス思考に。笑って
いるあなたを見た周りの人もきつ
と笑顔になります♪



担任の先生に相談

あなたの相談先は?

家族に相談



クラスの様子をよく知っている担任の先生は、きっとあなたの力になってくれます。



おうちの人や兄弟、親戚の方など、身近で信頼できる人に相談すると、気持ちが楽になるかもしれません。

スクールカウンセラーに相談

なにか困った事があった時

養護教諭(保健室の先生)に相談



スクールカウンセラーは心の専門家です。悩みを聞いて、あなたに合った対処方法を教えてください。

は、一人で悩まず、周りの人に相談してくださいね！



保健室ではケガだけでなく心の手当てもしています。心が傷ついたときも、相談しに来てくださいね。

いろいろあります。11月の「〇〇の日」。いくつ知っていますか？



11月9日は
いい空気の日

かんき 換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

あたま 頭がスッキリする

ひんせんしょう よ 感染症予防になる

こもった匂いや 湿気がとれる

かんき 換気をするときのポイントは

たいかくせん 対角線の
まど 窓を開けること



かんき 換気をして
しんぜん 新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

歯

磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



この5カ所は意識して磨こう！



11月26日は
いい風呂の日



病気を早くなおそう！

健康診断の結果「受診のすすめ」で病院を受診していただき、ありがとうございました。

茂呂小 治療率(%) 10月までの治療率を集計しましたので、ご確認ください。

	歯科	視力	眼科	耳鼻科	内科
1年生	89.2	61.5	66.6	70.6	100.0
2年生	71.4	92.6	100.0	69.1	100.0
3年生	55.7	59.3	66.6	85.2	100.0
4年生	60.6	60.0	100.0	80.0	45.5
5年生	64.7	61.5	80.0	42.1	36.4
6年生	33.8	47.3	100.0	66.6	69.2
全体	58.8	61.2	83.3	70.0	56.4

「受診のすすめ」をもらって、まだ病院を受診していない児童には、二者面談の時に、再度配布しますので、なるべく早く病院を受診するよう、よろしくお願い致します。



「4月のほけんだより」でもお知らせしましたが、感染症が流行する季節となりましたので、再度、確認をお願い致します。

★欠席・遅刻・早退の連絡について

欠席・遅刻・早退の連絡は、tetoruのアプリから入力をお願いします。病欠欠席で入力する際、種別：欠席→理由選択：病欠→病欠理由：発熱等の詳しい症状をクリックしてください。また、「体調不良」や、「その他」の理由で欠席する場合は、理由を備考のコメントに入力をお願い致します。

インフルエンザ等の学校感染症に罹患した場合、備考のコメントで、【感染症名（インフルはAかBも）・発症日・療養終了日】を入力してください

体調不良その他の理由で欠席する場合は、備考のコメントに理由の入力を！



★学校感染症について

下記の学校感染症にかかった場合は、医師の許可が出るまで出席停止となり、登校する際、医療機関で記入して頂く「治癒証明書」が必要となります。完治したら『治癒証明書』を持って登校させて下さい。『治癒証明書』は学校ホームページからダウンロードできます。また、ダウンロードができない場合には学校から『治癒証明書』をお渡ししますので、お声がけください。

ここ数年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症のみ、医療機関の逼迫を防ぐため、保護者の方が記入をする「療養報告書」で代用しております。「療養報告書」もホームページからダウンロード出来ます。年度途中で、書式の変更等がありましたら、お知らせ致します。

第一種	エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱・痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、急性灰白髄炎、ジフテリア、重症急性呼吸器症候群（病原体がSARSコロナウィルスであるものに限る。）鳥インフルエンザ（病原体がインフルエンザウイルス A 属インフルエンザ A ウィルスであってその血清亜型がH5N1であるものに限る）、中東呼吸器症候群
第二種	<u>インフルエンザ（鳥インフルエンザ（H5N1）を除く）</u> 、百日咳、麻疹（はしか）流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、風しん、水痘（みずぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、髄膜炎、菌性髄膜炎、 <u>新型コロナウイルス感染症</u>
第三種	コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎

欠席・遅刻等の際は、必ず、学校まで連絡をいれてください。