２面もご覧ください

# ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
調布市立第一小学校
保健室



**11月の保健目標**

## 歯を大切にしよう

１１月２３日は勤労感謝の日です。この日は毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。ご飯が食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。その一つ一つがだれかの働きによって守られています。今月は、そんな「働く人」に向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で伝える「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。また、１１月には〇〇な日があります。〇〇の日を考えてみてくださいね。

## １１月の〇〇の日なあんだ？




### １１月８日は、いい歯の日

「１１(いい)８(は)」から歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日です。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などを意識して磨き残しがないようにしましょう。また、だ液には口の中をきれいに保つ役割があるため、よく噛むことが大切です。

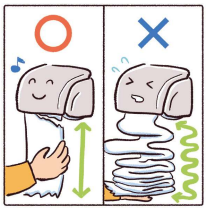





### １１月１０日は、いいトイレの日

「１１(いい)１０(といれ)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日です。

落としたごみを拾ったり、トイレットペーパーの使い過ぎにきをつけてみんなが気持ちよく使えるトイレを目指しましょう。






**いい姿勢とは？**
- あごをひく
- 背すじをのばす
- いすに深くすわる
- 足の裏を地面につける

### １１月１１日は、いい姿勢の日

数字の「１」が背筋を伸ばした姿にみえるので、いい姿勢をこころがけてほしいと決められた記念日です。

集中力が上がったり、体がスムーズに動くなどいいことといっぱい！




### １１月２６日は、いい風呂の日

「１１(いい)２６(ふろ)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。

お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給を忘れずにしましょう。

## 感染症に注意！

～少しの心がけで病気に負けない元気な体を作ることができます。～

インフルエンザなどが流行りやすい時期になりました。次の３つの感染症対策を心がけましょう。



**①換気**



**②手洗い・うがい**



**③予防接種をうける**

## 教えて！健康のヒミツ♡

今月は…３年１組　雛田　なつみ　先生

今日の朝ごはんは？…おにぎり(梅干しいり)、おみそ汁
健康のヒミツは？…たくさん寝ることです。１日８時間寝ると、次の日も元気にすごせます！

保護者の皆様へ

## スポーツ振興センターの制度が変更になります

学校管理下(授業中、休み時間、登下校など)で、お子様がけがをして病院を受診した際に、医療費が給付される**独立行政法人日本スポーツ振興センターの「災害共済給付」に関するシステム変更が予定されています。共済給付等の手続きに関するお知らせが教育委員会から「すぐーる」配信される予定です。**お子さんがけが等により災害共済給付の対象となる場合に関わる重要なお知らせですので、必ずご確認くださいますようお願いいたします。

なお、**未申請の書類がございましたら、下記の期限までに書類を提出**していただくようお願いいたします。



**１１月２７日(金)**



★この期間をすぎてしまうとシステムの移行完了まで、手続きを行うことができません。保護者の方に必要書類を保管していただくことになります。

★２７日(金)までに提出が完了していても、書類の不備等で申請が差し戻しになった場合、保護者の方に書類をお返ししてシステム移行完了後に再度申請していただくことになります。

★システム変更後は学校にご提出いただいた書類を、保護者の方がスマートフォンなどで書類を撮影し、システムへ画像をアップロードしていただく形になります。詳細は、後日「すぐーる」に配信されるお知らせをご確認ください。

★災害共済給付は受診した月から２年間請求を行わなかった場合は、時効により給付が受けられなくなりますので、ご注意ください。

## ■かぜ･感染症の季節です■

インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症は学校保健安全法により出席停止となります。感染症と診断されましたら、学校のHPからダウンロード又は書類を取りに来ていただき、次の登校時に「登校許可申請書(インフルエンザ・新型コロナウイルス：保護者が記入)」または「登校許可証明書(その他の感染症:医師が記入)」をご提出ください。

学校では年間を通して様々な感染症が発生しています。学級・学年・学校単位で感染が予想される場合や、人数が少なくても特に影響が大きい感染症が発生した場合は、「すぐーる」や文書でお知らせします。
受診の際など必要な場合は随時感染症の状況をお伝えしますので、お気軽にお問い合わせください。

今後、お子様の急な発熱や体調不良により急遽お迎えのご連絡をする機会が増えることが予想されます。万が一の際にスムーズに連絡がとれるよう以下の３点にご協力をお願いいたします。

### 1. つながりやすい番号をできるだけ多くお知らせください。

緊急時に一刻も早く連絡が取れるよう職場の直通番号やご家族の番号などできるだけつながりやすい連絡先を複数お知らせいただけますと幸いです。追加の番号があれば連絡帳等でお知らせください。

### 2. 連絡先に変更があった場合はお知らせください。

職場の異動や電話番号の変更などがございましたら、速やかに連絡帳等でお知らせください。

### 3.留守番電話の設定をお願いします。

電波状況や仕事中などで出られない場合に備え、留守番電話が残せるよう設定をお願いいたします。

## ■就学時健康診断を行いました■

10月8日（木）に、来年度入学予定のお子さんを対象とした「就学時健康診断」を行いました。
在校生のご家庭のなかにも、新1年生となるお子さんがいらっしゃるのではないでしょうか。
第一小学校では、新1年生の皆さんを安心してお迎えできるよう、少しずつ準備を始めています。