11月 保健だより

令和8年 11 月
調布市立神代中学校
保健室

今年は例年より早く木枯らし1号の知らせがありました。木枯らしが吹いたら、冬はすぐそこです。登校前には、衣服の内側にセーターを来たり、マフラーや手袋を着用したり、防寒を意識した衣服の調整をしてから自宅を出ましょう。

最近、しんどいと感じていませんか？体や心が急に成長する思春期は、周囲と比べて気にしすぎたり、落ち込んだり、心が不安定になりやすいです。心の疲れをうけとめ、つらい時は、家族や担任、信頼できる人に相談してみましょう。

11 月保健目標
「心の健康を考えよう」



脊柱側わん症検診（2年）お知らせ

1 日　時　　12 月 2 日（水）午前 9 時から→ HP の年間行事の日程から変更しています。
2 場　所　　第 1 理科室、第 2 理科室
3 対象者　　2 年生、経過観察中の生徒、昨年度未検査者で希望をしていた生徒
　＊既に病院で管理されている生徒については、主治医の管理・指示を確認し、検査の必要がない人は、事前に保健室にお知らせください。
4 注意事項　・2 年生は体育着登校
　・経過観察中の対象者は、後程お知らせします。
5 欠席者検診　12 月 16 日（水）午後 2 時 30 分から午後 3 時 30 分まで
　調布市教育会館　　＊ 保護者同伴となります。

インフルエンザの予防



計画的に！

歯磨き指導（1年生と 11 組の全学年）があります



1 日　時　　11 月 25 日（水）2、3 校時のうちの 1 時間
2 場　所　　各教室
3 内　容　　『自分の歯や歯肉を観察しよう』　染め出しをして歯磨きをする
4 指導者　　学校歯科医、歯科衛生士（調布市歯科医師会より）
5 持ち物　　・手鏡（自分の歯を観察します）
　・キャップ付きペットボトル(350ml～500ml)　半分くらい水を入れます。
　・鉛筆と赤鉛筆それぞれ 1 本
　・紙パック(500ml 大のもの)の下方部分　染め出し液の吐きだし用
　＊きれいに洗浄した状態で持ってきてください。
　・フェイスタオル（染め出し液が服に付かないようエプロン可）
　・洗濯バサミ 2 個（タオルを止めるため）
　・ポケットティッシュ
6 お願い　　事前に学校に持ってきて置いておくため、早目の準備をお願いします。

保護者の方へ　～スポーツ振興センターのシステムが、令和9年1月から変わります～

重要!

申請の仕方が変わり、それに伴い、これまで使用していた「医療等の状況等」も様式が変更されます。手元に申請予定の書類がありましたら、11 月 27 日（金）までに学校へ御提出ください。システム変更の詳細は、後ほど、調布市教育委員会からお知らせがあります。