

すくすく 11月号

令和7年11月4日 葦山南小学校 保健室



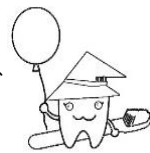
がっこうの飲み水が安全で安心して使えるかを調べるために、健康委員会が毎日水質検査を行っています。

だんだんと寒く感じる日が増えてきました。朝晩と日中の寒暖差で、体調をくずしやすい時期です。衣服の調節をする、体調が悪い時には家でゆっくり休むなど、自分で体調管理ができるようにしていきましょう。

はみがきカレンダーを使って、はみがき習慣をつけよう！

- 11月5日(水)～10日(月)の6日間、「はみがきカレンダー」を使ってはみがき習慣のチェックを行います。伊豆の国市内統一で、幼稚園・保育園・中学校も同じ期間に行います(葦山南小は、1日短く設定されています)。兄弟や姉妹がいる人も一緒にできるので、家族そろって朝・晩、はみがきをする習慣をつけられるとよいですね。

- 毎週火曜日に行っているせいけつ調べの結果を見ていると、朝はみがきをしないで登校している人もいます。朝、はみがきがしっかりできる時間を確保できるように、早寝・早起きを心がけましょう。



去年の賞状授与の様子

- 今年のはみがきカレンダーも、例年通り「全てのハーミーが塗れている」、「頑張ったことがしっかり書けている」などの条件をクリアした人の中から、健康委員会が各学級一名選び、メッセージ付きの賞状を渡しにいきます。



かぜ 風邪やインフルエンザ、

しんがた 新型コロナウイルスが流行中！

10月に入り、体調不良での欠席が増えています。学校や家で、こまめな手洗いがとても大切。登校する前には体調をチェック！

家を出る前にチェック！

☒ 熱がある

☒ 鼻水やせきが出る

☒ 発疹がある

☒ 頭痛や腰痛がある

☒ 食欲がない



あ 当てはまる症状があれば、お家でゆっくり休んだり、病院を受診したりして、体調を整えてから登校できるようにしましょう。

保護者の皆様へ

- 10月に入り、市内でインフルエンザが流行しています。伊豆の国市では、子どものインフルエンザ予防接種費用助成を行っています(10月1日～2月28日)。0歳～中学3年生は、申請をすると接種1回につき上限1,000円が助成されます。今年度より、電子申請もできるようになったようです。詳しくは伊豆の国市ホームページをご確認ください。【問い合わせ先：伊豆の国市健康づくり課 055-949-6820】
- 11月25日から、持久走記録会が始まります。記録会当日は、朝の健康観察を必ず行い、持久走健康観察カードに「今日の記録会に参加するのか・参加しないのか」をお子さんと相談し、どちらかに「○」を付けて提出してください。押印がない場合には見学となります。早寝・早起き・朝ごはんへのご協力も併せて、よろしくお願いいたします。