ほけんだより 11月

下野市立細谷小学校
保健室
令和8年11月　発行

11月の保健目標 ： 生活のリズムを整えよう

ここ数日で気温がグッと下がりました。上着を1枚多くする、下着を着るなどして、自分にあったスタイルを見つけましょう。持久走記録会や児童表彰などまだまだ行事もあります。体調を崩しやすい時期ですが、生活のリズムを整えて、元気に過ごしましょう。

○● 11月8日　いい歯の日 ●○



○● 6年生　飲酒・喫煙の授業 ●○



10月15日、薬剤師の先生をお招きして、6年生で「飲酒・喫煙の授業」を行いました。講話や実験を通して、それぞれの健康被害について学びました。小学生の体はまだ「未完成」です。今回の授業が、将来の健康生活ついて考える良い機会になればと思います。





たばこ1本に含まれる有害物質が見える実験です!



保護者の皆様へお知らせとお願いです。

〈持久走記録会に関して〉

○ 持久走記録会に向けた健康調査のご提出、ありがとうございました。先月半ばから練習が始まりました。今後も健康観察及び練習参加確認の為、**毎朝8:00までに必ずLEBERの入力をお願いします。**

○ 練習期間中、体調の変化や気になること等ありましたら、学校までご連絡ください。

○ 水筒について、練習日及び本番はいつもより中身を多めに持たせてください。

〈スポーツ振興センター　災害給付申請について〉

○ 10月30日付けで下野市学校教育課よりすぐーるで配信がありましたように、**学校の管理下で発生した負傷等に関してご利用いただいている災害共済給付について、独立行政法人日本スポーツ振興センターより新システム導入に伴い、申請方法等の手続きが変更**になります。それに伴い、現行での申請方法ができなくなります。現在申請を予定している方は、**11月20日までに必要書類を学校までご提出ください**ますようお願いいたします。新システムについては、後日連絡させていただく予定です。

〈感染症に罹患した場合について〉

○ インフルエンザが流行しています。今シーズンは、例年より早く流行入りし、10月には栃木県内で注意報レベルを越える患者数になっており、過去最も早いペースで患者数が増加しているそうです。ご家庭でも感染予防に必要な対策をお願いいたします。

○児童が**インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・ウイルス性胃腸炎等に罹患した際は出席停止になります**ので、学校までご連絡ください。また、その際は小山地区医師会医療機関内では「意見書」・「登校届」を無料で発行しております。**インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症については意見書の提出がなくても登校は可能ですが、医師からの指示に従ってください。**その他の疾患につきましては、「意見書」・「登校届」の提出について、ご協力の程、よろしくお願いします。