

保健だより

令和6年11月8日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

今年の「立冬」は11月7日～11月21日。その名の通り、一気に寒さが増しました。

全校的にかぜ症状の人がたくさん見られます。また、発熱などで欠席する人も多く、中には「マイコプラズマ感染症」と言われた人もいます。今後、寒さがさらに増し、インフルエンザや新型コロナなどの感染症が流行することも予想されます。

いずれの感染症でも、引き初めにしっかり養生することが大事です。かぜを引いたかな？と思ったら、早めに「保温」、「安静」、「栄養」、そして「睡眠」をしっかりとって、ひどくならないように気をつけましょう。

11月の保健行事

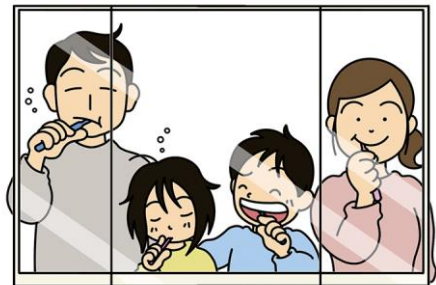
13日(水) 尿検査二次

※該当の人には、前日に容器等をお渡しします。

14日(木) 尿検査二次予備日

☆11月後半に、1年色覚検査を予定しています。(希望者のみ)

は 歯みがきしようよ!



11月8日はいい歯の日

1日1回は、時間をかけて



鏡も使って、みがき残しもチェック!
おすすめのタイミングは、寝る前です

半年に1回、歯科医院へGO



毎日の歯みがきで取り切れない
汚れを落としてもらいましょう

<保護者の皆様へお知らせ>

「安心して学校生活を送れるように...」

京丹後市教育委員会の事業により、先月末より学校の女子トイレに生理用品を設置しています。生理用品は生活になくてはならないものであり、家庭の経済的理由等で購入できない場合はもとより、急遽必要になった場合も含めて、子どもたちの心身に影響を与えるものです。こうした様々な状況や事情により、必要なときに生理用品の準備がない状況に置かれた際の不安やストレスを軽減し、安心して学校生活を送ることができるようサポートする態勢を整えることを目的として設置しています。ご家庭でも、お子さんと話題にいただければと思います。

《2学期の健康教育よい》

3年「薬物乱用防止教室」(10月15日実施)

「STOP the 薬物! ~断る勇気が未来をつくる~」

薬物乱用防止啓発事業事務局より、兵庫県薬剤師会理事の藤本高弘様にお世話になり、薬物乱用の危険性と防止策についてお話をお聞きしました。



2年「救命救急講習」(11月6日実施)

久美浜病院ライフサポートチーム(久美浜病院 瀬尾医師、看護師5名、京丹後市消防本部の消防士3名)の計9名の方にお世話になり、心肺蘇生の実習を行いました。



7つのまちがいさがし

保健室前にも貼ってあります。(答も)

