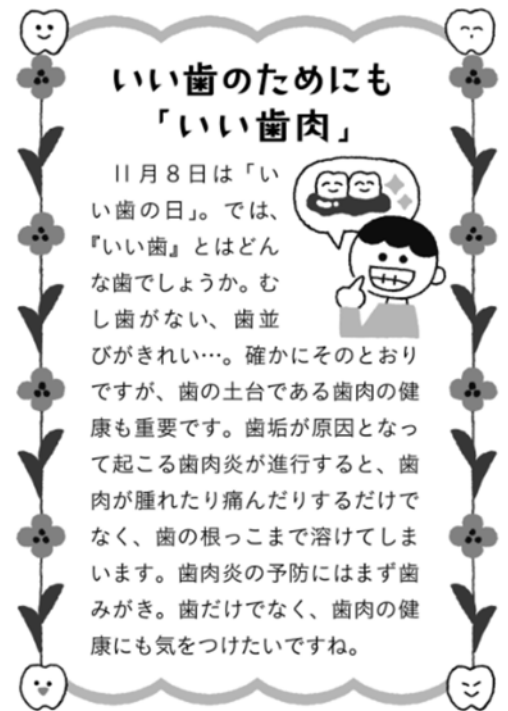


1が並ぶ11月には「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がいくつもあります。8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いい空気)」、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、12日は「皮ふの日(いいひふ)」などです。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように。

～11月8日はいい歯の日です～



9月10日に歯科検診を実施しています。う歯(むし歯)があった人や歯列(歯並び)が要精密と診断された人等に学校からお知らせを配布しています。早めに病院を受診しましょう。

生活チェックを実施します。

11月9日(月)～11月15日(日)の7日間で生活チェックを実施します。自分の生活リズムを見直す貴重な機会です。1学期よりも意識して行動できるとよいですね。

各学年で特に改善してほしいことは…

◇ 1年生 ◇

6月に実施した生活チェックでは、「メディアの使用時間」(学校目標2時間)の達成率が6割程度でした。また、先月に保健委員会が実施したメディア使用時間チェックにおいては、使用時間の目標を4時間とする人も中にはみられました。中学生になって初めての運動会、文化祭を終え、知らず知らずのうちに心も体も疲れが溜まっています。メディアの使用時間を減らし、体をゆっくり休めるための時間(睡眠時間等)に使ってみてはどうでしょうか。

◇ 2年生 ◇

6月に実施した生活チェックでは、「メディアの使用時間」(学校目標2時間)の達成率が5割程度でした。2学期は行事が多くあり、知らず知らずのうちに心も体も疲れが溜まっています。メディアの使用時間を減らし、体をゆっくり休めるための時間(睡眠時間等)に使ってみてはどうでしょうか。

◇ 3年生 ◇

6月に実施した生活チェックでは、「就寝時刻」の結果が気になりました。日付を超えてから就寝している人がみられました。23時～23時30分には就寝できるように帰宅後の家での過ごし方を見直してみてください。

また、朝食の内容については、赤と黄色の食品は取っていても緑の食品を取っていない人がいました。「緑の食品」を取るよう意識してみてください。

眼科検診があります。

日時：11月24日(火) 14時30分～14時50分(予定)

検査場所：保健室

検診順番：1年生 → 2年生 → 3年生 (出席番号順)

*眼鏡は外して自分で持ちましょう。
*コンタクトレンズは外さなくてよいです。



かぜ・インフルエンザの予防



こまめに手を洗う



うがいをする



マスクを着用する



こまめに換気をする



十分な睡眠・栄養をとり、適度な運動をして免疫力を高める



自分用の清潔なハンカチ・タオルを使う



加湿をする

11月になり、一段と気温が低くなってきました。10分休みに教室の様子を見に行ってみると、窓が少ししか空いていない光景を目にします。新型コロナウイルスやインフルエンザの対策のために、10分休みは窓を全開にして、空気の入れ換えをしっかりと行いましょう。また、保健委員会の今月の委員会目標は「体調管理に気をつけよう」となっています。保健委員さんが中心となって教室の換気を行ってほしいと思います。

ハンカチの貸し借りはNGです



～インフルエンザの予防接種について～

インフルエンザの予防接種は任意接種ですが、インフルエンザに感染する可能性を減らすことや、周囲への流行を防ぐ効果が期待できます。

1 インフルエンザワクチンの効果は？

現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

2 昨年、ワクチン接種を受けました。今年も受けた方がいい？

インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。昨年のインフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討する方がよいと考えられます。

3 いつ頃から接種したらいい？

日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

4 予防接種の料金はどのくらい？

医療機関によって実施期間や費用は異なります。健康保険は適用されません。



※厚生労働省HPより抜粋

予防接種を希望される場合は、必ずかかりつけの医療機関等に確認をお願いいたします。