



<11月の保健目標> 歯と口の健康を守ろう!

11月7日(土)は立冬です。暦の上では冬が始まります。でも、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。イチョウの黄金色にも秋を感じます。イチョウが黄金色に染まる時期には、葉を落とす前に養分を十分に蓄えているそうです。

みなさんも本格的な冬が来る前に、新型コロナウイルス、インフルエンザや風邪に備えて、運動、食事、睡眠をしっかりとり、免疫力を上げておいてくださいね。

自分の体を守るために、いつもと違う感覚を養い、体調の悪いときは早めに休養をとるようお願いします。特に平熱よりも1.0℃以上高い時は、欠席し家庭で経過観察をお願いします。



* まだ受診の済んでいない生徒に 「病院受診のお勧め」を配付します。 (今回で3回目です。)

* 三者面談時に「病院受診のお勧め」を配付された生徒は、家族と相談し、できるだけ早期に済ませましょう。既に受診を済ませた生徒や、乳歯が抜けて歯科医院に行く必要がなくなった生徒は、保健室に連絡してください。

下仁田町では「インフルエンザワクチン予防接種費用の一部助成事業」を行っています。

保健センターへの申請期間は、令和2年9月23日から令和2年12月18日までです。

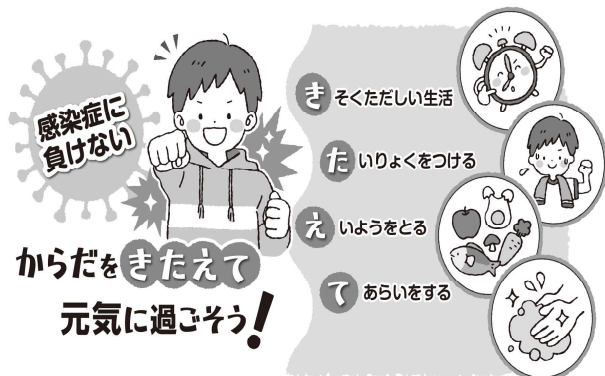
指定医療機関での接種期間は、令和2年10月26日から令和2年12月末日までです。なお資料は配布済みです。

旬の野菜で元気になろう!

そろそろ冬の足音が聞こえてきました。

冬の野菜を食事にうまくとり入れて、丈夫なからだをつくっていきましょう。

- ・はくさい…ビタミンCやミネラルが豊富。
- ・ほうれんそう…カロテン、ビタミンC、鉄分を多く含んでいます。
- ・ねぎ…からだを温めたり、疲労の回復を高める作用があります。



11月(霜月)の保健予定

11月2日～13日:三者面談期間中(5日、9日はなし。)

11月 3日(火):文化の日

11月 4日(水):保健委員会活動(1.2年生)、14:30～

11月 6日(金):保健委員会活動(1.2年生)、14:30～

11月 8日(日):いい歯の日

11月 9日(月):救命救急法講習(2年生、学校職員)

11月10日(火):保健委員会活動(1.2年生)、14:30～

11月12日(木):SC来校日

11月17日～18日:期末試験

11月20日(金):生徒会専門委員会

11月23日(月):勤労感謝の日

11月26日(木):学校保健委員会・時間:14:40～15:30

会場:食堂

:教室(保健委員以外の生徒はオンラインで参加)

<生徒の皆さんへ>

◎11月26日(木):学校保健委員会を開催します。

テーマは「進んで動いて 元気・体力パワーアップ!」です。保健委員会から「体力とは?」「運動と健康のつながりとは」「お勧め!体力アップ運動」について、下中生の今と未来の健康づくりに役立つようしっかり発表します。

全校生徒の皆さんには、「毎日の生活に運動をどのように取り入れていきたいか。」をワークシートに記入してもらいます。楽しみにしててください。