

ほけんだより 11月



令和5年11月7日
白兔養護学校 保健室



ほけんだよりは、お家の方と一緒に読みましょう。

11月になり風も冷たく体調が崩れやすい季節となりました。着るもの（肌着や上着）で調節したり、十分な睡眠・栄養を取ったりしながら健康に過ごしていきましょう。引き続き、朝の検温と健康観察をお願いします。

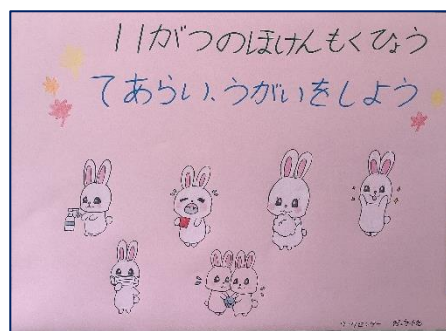
さて、10月28日のはくとまつりは、各学部、各学年、各グループが、アイデアを出し合い、何度も練習して当日発表することが出来ました。素敵な演奏、踊り、出し物でした。テーマどおり『やればできる！仲間と協力 最高のまつり』でした。

たくさんの保護者の方に来ていただき、盛り上げていただき笑顔の多い一日になりました。ありがとうございました。

11月の保健目標：

感染症予防対策として

てあらい、うがいをしよう！！



保護者の皆様へ お知らせ！

全児童生徒に、「出席停止および登校届」「医薬品介助申請」を配布しました。
書類は、連絡帳にはさんでいます。

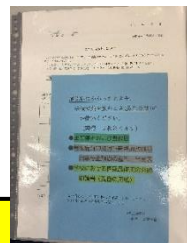
インフルエンザ・コロナウイルス・溶連菌感染症などの感染症にかかった場合は、出席停止となります。ただし、その期間は欠席扱いにはなりません。

その後治って登校する際には、『出席停止および登校届』が必要となります。今までは、郵送やホームページから印刷していただいていたのですが、この度全児童生徒に配布いたしましたので、確認していただくとともに、必要時にお使いください。

◎出席停止および登校届は、連絡帳にはさんであります。保護者をご記入ください。



◎学校で飲む薬で、介助が必要な場合は 黄色の用紙をご利用ください。



☆学校における医薬品使用の介助にかかわる手続きについて

- 薬（臨時薬）を飲む必要がありお子さんが一人でできない場合には、教員が介助をします。介助は、医師から処方された医薬品に限ります。「学校における医薬品使用の介助申請書」の提出をお願いします。
- 申請にあたり、必ず薬剤情報（お薬手帳や薬袋でも結構です）の添付をお願いします。申請書と薬の情報紙と一緒に、担任にお渡しください。
- 記入については、注意事項の欄（裏面）にも御記入ください。

11月8日(いいはのひ)

健康な歯で健康な身体！！



歯は一生使わなくてはならない大切なものです。

【むし歯を作らない食生活とは？】

むし歯になると、食べ物をよく噛むことができなくなって、体に必要な栄養がとれなくなります。



- 甘くて、歯に粘着する食べ物は、最もむし歯の原因になりやすいので控えよう。

例えば・・・クッキー・チョコレート・キャンディー・キャラメル・ケーキなど

- 食事・おやつは決められた時間に食べるようにしましょう。ご飯を食べるだけでも、口の中はむし歯になりやすい状態。ダラダラと食べ続けると、一日中むし歯ができやすい状態になってしまう。

- 食べ物は、1口30回以上かみ、だ液を多く出すようにしましょう。

だ液には、すごいパワーがある。

○歯が溶けるのを防ぐ ○口の中に残った「食べカス」を流す

○細菌を弱らす ○でん粉を消化しやすいうように変える

眠っている間はだ液があまり出ないので、むし歯になりやすい。寝る前には丁寧に歯を磨こう！



6月17日（土）に開催された保護者研修会『家庭でできる性教育～保護者の方へのメッセージ～』皆様からのお悩みをご講演いただいた橋本万住子先生よりお答えしていただきました。今回は、「プライベートゾーンについて」です。

（保護者の方の声）

- ・ところ構わずパンツを脱いでしまう。外にも出ようとしてしまうこともある。
- ・「服を脱いで」「体を見せて」と言われたら言う通りにしてしまいそうで怖い。
- ・性について、どのように教えたらいいのかわからないところがある。

「人前で見せない！触らない！触らせない！」

生活の中で伝えることが大切です。

プライベートゾーン

- ① 水着でかくれるところとお口（自分の大切な場所、いのちを紡ぐところ）
- ② 大切なところだから、優しく洗う・・・3歳くらいから
- ③ 大切なところだから、パンツやシャツでくるむ
- ④ スカートやズボンの中は大切な場所だから、誰でもめくらない
- ⑤ スカートめくり、ズボン下ろし、カンチョーは性暴力

Q：もし、プライベートゾーンを「見せろ！」「触らせろ」と言われたらどうする？

A：いやだ！やめて！大きな声で助けて！いやなことは、はっきりことわる。

「自分の大切なところは、人に見せないよ」「見てる人は、いやなきもちになるよ」と声かけをしてみてもいいでしょうか。

☆危険なことから身を守る おうちでまず伝えたい3つのこと☆

①いやだ！

②にげる

③はなす