家庭数

すこやか11月号

令和８年１０月３０日
長崎小学校　保健室

＊今月の保健目標＊

かぜやインフルエンザを予防しよう



朝や夕方は寒くなってきましたね。いよいよ冬の足音が聞こえてくる季節になりました。11月は、空気が かわいて「かぜ」や「インフルエンザ」の ウイルスが 元気になりやすい 季節です。毎日の 予防をしっかりして、元気に冬をむかえましょう！



１１月の保健行事

日	曜	項目	対象	時間	備考
１１	水	就学時健診	来年度入学予定者	１３：１５～	児童は土曜時程４時間、給食あり
１１	水	脊柱側わん予備日	対象者	１４：００～	豊島区医師会で受診



保護者の方へ

・インフルエンザに感染した場合は、**発症後５日を経過し、かつ解熱後２日経過するまで出席停止**となります。発熱症状等ありましたら、医療機関を受診していただき、結果を学校までご報告ください。（インフルエンザに関しましては、登校許可書の提出は不要です。）

・次回の「歯みがきカード」は、**１１月２日（火）～８日（日）**に行います。提出日は**９日（月）**です。秋の歯科健診で治療が必要と診断されたお子様で受診がお済みでない方は、できるだけ早く専門医にご相談することをお勧めします。また、「受診報告書」は担任をとおし保健室へご提出くださいますようお願いいたします。

★「薬物乱用防止教室」を行いました★

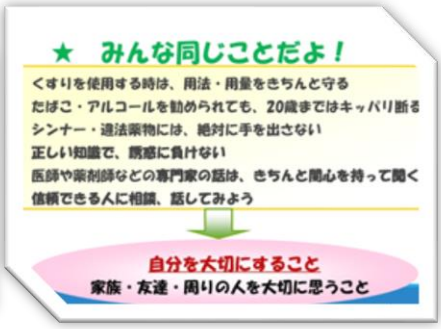
９月 28 日（月）、６年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。豊島区学校薬剤師会の薬剤師の先生をお招きして講話をいただきました。薬物の心身の影響や、自分の健康を守るために大切なことについて学びました。身近な医薬品も使い方を守ることが大切です。ご家庭でも、薬の正しい使い方について、話題にしてみてください。

★学校薬剤師の先生から学んだ「飲み物」の注意点

- **エナジードリンク・カフェインの取りすぎに注意！**
  - エナジードリンクや清涼飲料水に含まれる「カフェイン」を取りすぎると、頭痛・胸のドキドキ・眠れないなどの体調不良につながることがあります。
  - 小学生の体には刺激が強いため、飲みすぎないように注意しましょう。







★「性に関する指導　と　いのちの安全教育」を行いました★

９月 30 日（水）、４年生を対象に「性に関する指導といのちの安全教育」の授業を行いました。豊島区助産師会の助産師さんにお越しいただき、生命の誕生（命の尊さ）やこれから訪れる思春期の体の変化、自分や相手の体・心を大切にすることについて学びました。

★子供たちのふりかえり★

「思春期の体の変化は人それぞれ違いがあることがわかりました。」
「体や心がだんだん大人に近づいている途中だということを初めて知りました。」
「プライベートゾーン（水着で隠れる大切な部分）は、自分だけの特別な場所なので、教えてもらったことを絶対に守りたいです。」
「保健の授業で知っているつもりだったけれど、まだ知らないことがたくさんあって勉強になりました。」



自分も周りの人も世界にひとりだけの「大切な存在」です。ご家庭でもお子さんが生まれたときのことや「自分や家族の大切さ」について、ぜひ一緒に話してみてください。