

ほけんだより

令和7年度 11月

栃木市立東陽中学校 保健室

11月の健康目標は「寒さに負けない体をつくる。」です。

昼間と朝晩の気温差が大きく、体調を崩している生徒がいます。特にこのところ、発熱やのどの痛みを訴える生徒が増加しています。市内では、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症がみられます。インフルエンザの流行期が例年より早くなっているとの情報もあり注意が必要です。これまでよりも体調管理に気をつけ、この時期を健康に過ごせるようにしましょう。

急な寒さや悪天候に備えて

急な寒さや悪天候に備えて、長袖・長ズボンの体操着を持参しましょう。

雨の日の登校では、替えの靴下やタオルがあると快適に過ごせます。貸し出し用の数に限界があるため、各自で備えておきましょう。

インフルエンザ出席停止期間の目安

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となります。発症日を0日とし、6日目に登校が可能となります。但し、熱が下がらない場合は出席停止期間が延長されます。

提出書類について

保護者記入による「登校申出書」を学校へ提出してもらいます。書類は東陽中ホームページからプリントアウトができます。学校から書類をお渡しすることも可能です。

感染症の季節です！

かんせんしょうきせつ

十分な睡眠

じゅうぶんすいみん

てきど適度なうんどう運動

かんせんしょうよばう

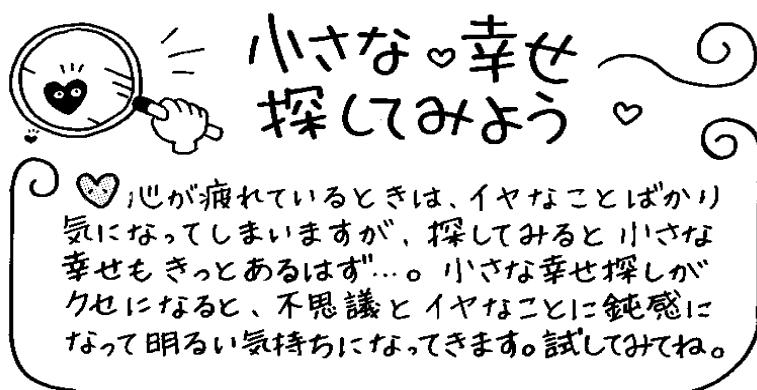
きほんの基本

バランスのよしょくじ良い食事

11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行り始めます。栄養や睡眠をしっかりとり、体を動かして、感染症に負けない体をつくりましょう！

11月1日～3月31日は

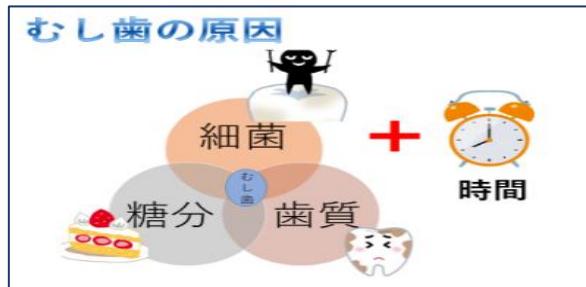
「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です。全国におけるノロウイルス食中毒は冬に多く発生しています。「持ち込まない。」「拡げない。」「やっつける。」「つけない。」を心がけ、食品の衛生管理に気をつけるとともに、石けんやシャボネットを使ってこまめに手を洗いましょう。



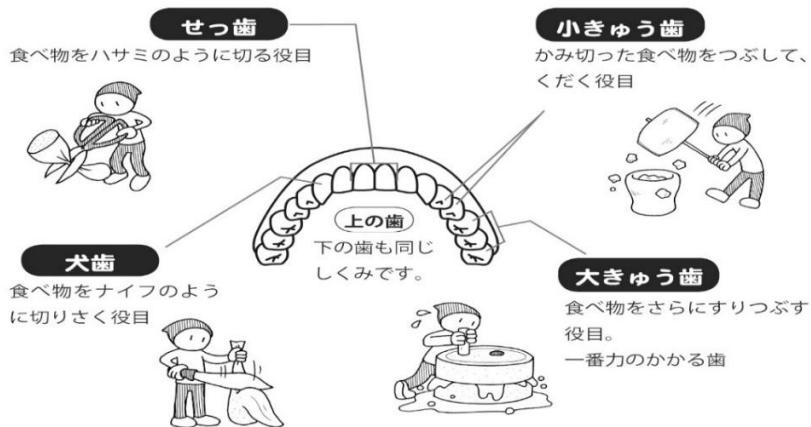
地域学校保健委員会

12月8日(月)5校時13:40~ 3年生保健委員会の生徒が活躍し、地域学校保健委員会を開催します。今年度は初めての試みとして、東陽ブロックの小学校、中学校をTeamsでつなぎ、地域学校保健委員会として開催を予定しています。今年度のテーマは「食生活と歯の健康～かむ力の大切さについて考えよう～」です。大宮南小学校学校歯科医石塚先生から御指導をいただき、小学生の発表もあります。みなさんの母校、よく知っている小学生の活躍がみられるかもしれません。楽しみにしていてください。

当日の朝、朝ごはんに何を食べたか所定のプリントへ記入します。また、事後に「元気アップカード」へ書いてもらいます。地域学校保健委員会の感想や歯と口の健康のために今後実践したいことを書いてください。東陽ブロックの児童・生徒が一緒に、健康について考える有意義な機会にしたいと思います。御協力をお願いします。

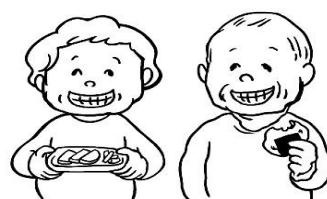


11月8日はいい歯の日 歯のしくみと役目



3020運動

80歳になっても、20本以上の歯が残っていれば、満足のいく食生活が送ることができるといわれています。



一生、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、子どものころから健康な歯を保ちましょう。

1年生 性に関する指導講演会を実施します。

思春期を迎える生徒の健やかな成長を願い、近い将来に直面するであろう「性」の課題について学び、主体的に判断できる力を育みます。

日時・場所： 令和7年11月21日(金) 5校時13:40~14:30 体育館

テーマ : 「思春期の心と体について考えよう。」

講師 : 栃木市子ども家庭センター親子育み係保健師

～ハンセン病を正しく理解しよう～ 偏見や差別のない社会を！

ハンセン病とは、「らい菌」に感染することでおこる病気です。現代では感染することも発病することもほとんどありませんが、感染すると、手足などの末梢神経が麻痺し皮膚に様々な病的変化が起こります。このことで、誤った認識から偏見や差別に苦しむ人たちがいました。ハンセン病問題を正しく理解するためのパンフレットを保健室前に掲示しますので、ぜひこの機会に理解を深めてください。