

ほけんだより11月

音楽祭が終わって一息ついたところで、期末テストの勉強に取り組んでいるみなさん。疲れがなかなかとれない…という声を聞きます。気温差が激しくなるこの時期は体調を崩しやすく、教室は換気で冷えることもあるため、下着で調整しながら温かくして過ごしましょう。勉強と休息のバランスをとりながら、テストに備えてくださいね。

令和7年11月7日
小平市立小平第三中学校
保健室

ウイルスに負けるな！



▼ 感染症情報

今週はインフルエンザA型の報告が全学年で出ています。市内の小中学校でもインフルエンザによる学級閉鎖が増えています。高熱・咳・だるさなどの症状がある場合は、無理な登校は控え体調回復に努めてください。朝から発熱や体調不調で保健室へ来室した場合は、授業への参加は難しいと判断し、早退の対応をとっています。

保健委員会 感染症対策を頑張っています！

10月から保健委員が2時間目終わりの休み時間に、放送で換気の呼びかけを行っています。教室の窓とドアを開けて換気ができているか、クロムブックに毎日チェックしています。換気がされているクラスには、右のシートに星☆が貼られます。☆3つのクラスを目指して、換気で感染症予防をしましょう！



今月はハンカチ・つめ調査も実施します。

毎日、清潔なハンカチを持ってきましょう。

	定例活動日	10月6日(月)	10月7日(火)
1			
2			
3			
4	1年1組	○	▼
5	1年2組	○	▼
6	1年3組	○	▼
7	1年4組	○	▼
8	1年5組	○	▼
9	1年6組	○	▼
10	1年7組	○	▼
11	1年8組	○	▼



「ひとり」の時間を大切にしよう

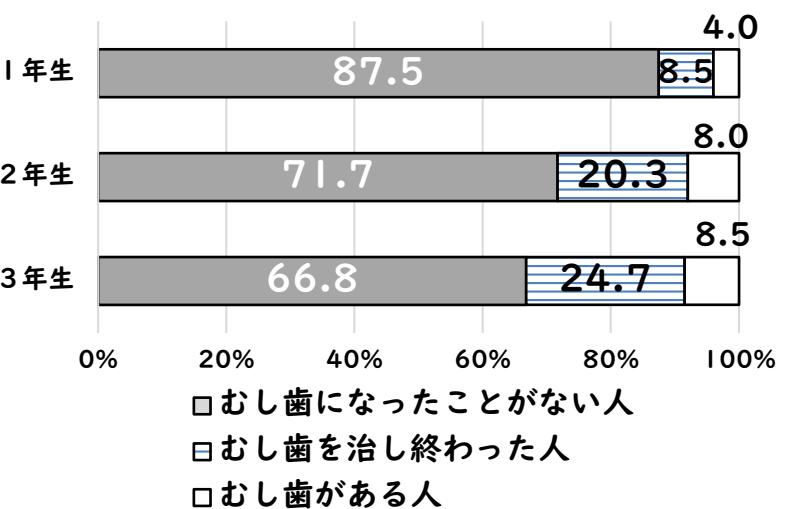
「ひとり」って、悪いことかな？ 友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには、自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか。

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすことが心地よいのかを教えてくれるでしょう。「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなと感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



11月8日はいい歯の日

三中生のむし歯の状況(%)



三中生は、90%以上の人気が現在むし歯がありません。

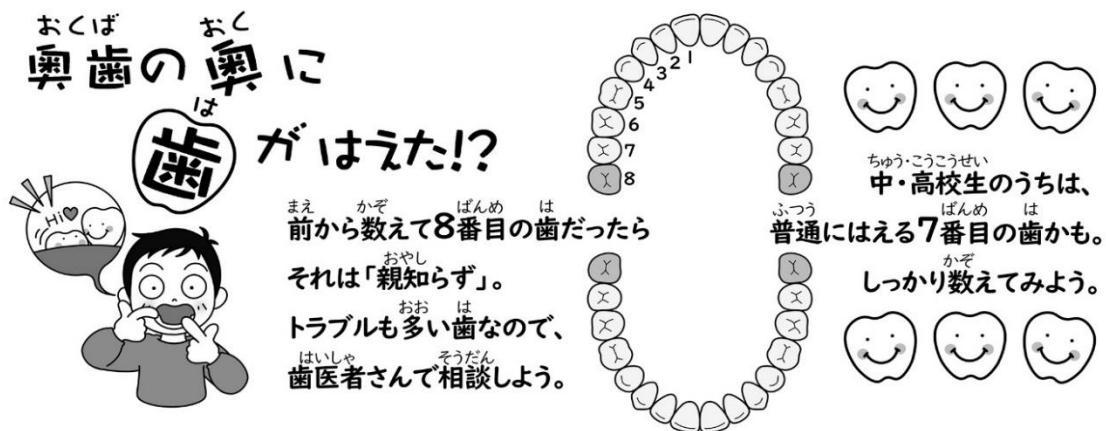
しかし、歯の表面に歯こうや歯石がついている人の割合は、1年生11%、2年生35%、3年生20%と全国平均と比べても高いです。

また、歯肉（歯ぐき）の腫れがある人は約10%います。

歯科医院で口の中の状態をチェックして、毎日の歯みがきに活かしましょう！

～10月31日(金)に2回目の歯科健康診断のおしらせを渡しました～

1学期の歯科検診の結果、要受診となった人で、まだ受診報告がない人に2回目のおしらせを渡しました。歯や歯ぐきの状態は放置してしまうと悪化するため、早めの受診をお勧めしています。すでに歯科医院を受診した人や、現在治療中の人は、お渡しした用紙を学校へ提出してください。



11月19日(水)に脊柱側わん症検診があります

時 間：9:00～11:30

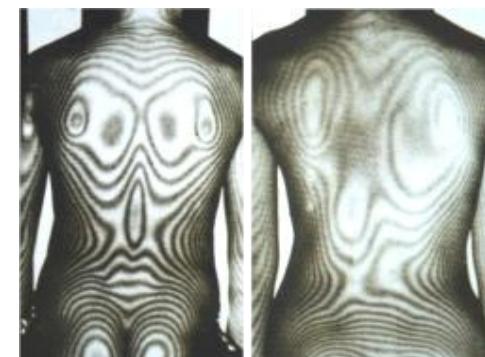
場 所：1階 視聴覚室

対 象：2年生と他学年の該当者 ※2年生はジャージ登校

注 意：髪の毛が肩にかかる人は必ず結んでくること

欠席者：11月26日(水) 男子14:00～女子14:45～

保護者同伴で福祉会館にて受けもらいます。



✿保健だより✿ 7つのまちがいさがし



手洗い器の下の排水口を塞ぐ/排水管の蓋を閉める/手洗い器の排水栓を閉める/手洗い器の排水栓を開放する

手洗い器の排水栓を開放する/手洗い器の排水栓を閉める/排水管の蓋を開ける/排水口を塞ぐ