



ほけんだより



厚木市立妻田小学校
保健室
2019.11.1

季節が秋から冬へと進み、肌寒く感じることも増えてきました。のどが痛い、咳が出る、かぜ気味で体調が悪い……。妻田小でもそんな声が聞かれるようになってきました。衣服の調節や、あたたかい食べ物で体調を整え、本格的な冬に備えましょう。

また、インフルエンザも心配な時期になってきました。市内の医療機関では、すでに予防接種も始まっているようです。検討中の方はかかりつけの医師に相談してください。



かぜもひきやすい季節です

かぜ予防で大切なものは？



免疫力を高めよう！

免疫力とは、病気になりにくくなる力のこと！免疫力が高いと、かぜもひきにくいよ！

睡眠



夜ふかしをせず、疲れをしっかりとろう！

体温



体温が低いと免疫力がダウン…。お風呂にたっぷり温まろう！

笑顔



なんと！笑うだけでも免疫力アップ♪いつも笑顔を忘れずに。



保健室からのお知らせ



10月からの
変更点です。

これまで厚木市の小中学校では、インフルエンザが治って登校する際に、医師の記入した「治癒証明書」を使用していましたが、今年の10月から「治癒証明書」ではなく「登校届」を使用することに変更となりました。

医療機関でインフルエンザと診断されると、医師から「登校届」が渡されますので、医師の指示に従って、保護者の方が登校届を記入し、登校する際に学校へ持たせてください。

なお、厚木市外の医療機関を受診した場合は「登校届」を渡されないこともあります。その場合は、学校からお渡しいたします。

変更に伴い、保護者の方にはお手数をおかけすることとなりますが、ご協力をお願いいたします。



10月のほけんだよりで色の見え方について書かせていただいたところ、大変多くの方から色覚検査のお申し込みをいただき、うれしい悲鳴を上げています。毎日昼休みを使って、少しずつ検査をしている最中です。まだ検査をしていない方、もう少しお待ちくださいね。



～おねがい～



朝の健康観察を
お願いします。



朝の登校前にお子様の健康観察をお願いいたします。観察のポイントは、「食欲はどうか」「どこか痛いところはないか」「夜はよく眠れたか」などです。何か変わった様子があれば、学校へお知らせください。

学校では、かぜやインフルエンザの流行を防止するため、児童の体調がすぐれない時や、保健室で休んでも回復しない時など、早退させることがあります。もし、連絡先が変更

になっているようでしたら、連絡帳等で学校へもお知らせください。

どうぞご理解、ご協力をお願いいたします。