

# ほけんたいあり

平成30年11月1日

No. 15 小笠原中学校 保健室



11月に入り、少しずつ朝晩過ごしやすくなりましたね。学校では、学習発表会に向けて各学年の発表準備や、楽器の音色や歌声が聞こえてきます。出番は、たくさんありますが、一つずつの発表を楽しめるように頑張りましょう。

歌や発表練習などで喉をよくつかったり、気温差で体調を崩したりしやすい時期です。無理をせず、早めに休んでくださいね！

## インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種が、診療所にてすでに始まっています。内地では、すでに学級閉鎖も出始めています。効果が出るまでに接種後2週間ほどかかります。

希望する場合は、予定を確認し忘れずに接種しましょう。(12歳までは、2回接種です。)

実施日：第1回 11/5(月)、6(火) 第2回 11/20(火)、27(火)、12/13(木)、14(金)

受付時間：14:30~16:30、接種時間：15:00~ 場所：診療所 費用：4,640円 保護者の同伴が必要です。

インフルエンザの  
予防接種は  
はやめに  
受けよう

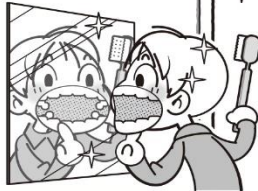


## 11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



## ~色覚検査について【1年希望者のみ】~

中1の希望した生徒に対し、10月30日から数名ずつ個別に色覚検査を行っています。

結果のお知らせは、全員が終了してから配布します。学校で行うのは、「受診したほうが良いかどうか」の判断です。眼科専門診療が、12月にありますので、要受診と判断された方は、受診をお願いします。

【眼科専門診療】

12月2(日)、3(月)、4(火)、5(水)

午前・午後とも診療しています。

## 《11月の補食・食育内容》

5日(月) ヨーグルト

8日(木) お弁当の日

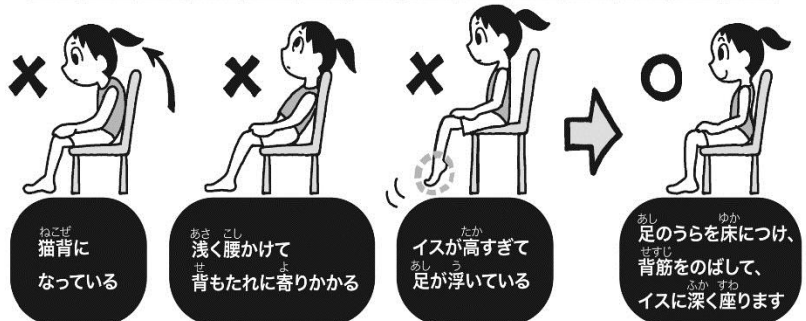
14日(水) ローカルベーカリー

「シチューパン」

16日(金) ヨーグルト

20日(火) ヨーグルト飲料

正しい姿勢で座っていますか？



~11月の保健目標~

正しい姿勢で学習しよう