ほけんだより 11月

令和８年１１月２日　灘小学校保健室　Ｎｏ.８

おうちのかたといっしょに読みましょう

＊11月のほけんもくひょう＊
「正しい姿勢ですごそう」

昼間はまだ日差しが強く、暑さを感じる日もありますが、朝晩は日に日に寒さを感じるようになってきました。寒くなってくると体が縮こまってくる人もいるのではないでしょうか。ポケットに手を入れて歩く人もいるかもしれませんね。

すわっているときも、つかれ目にならないためによいしせいは大切です。「目の健康を守ろう大作戦」の作戦１を思い出してみましょう。

～『 **グー ・ ペタ ・ ピン** 』でよいしせい ～ ですね。

よいしせいとわるいしせい





感染症をふせぐ！



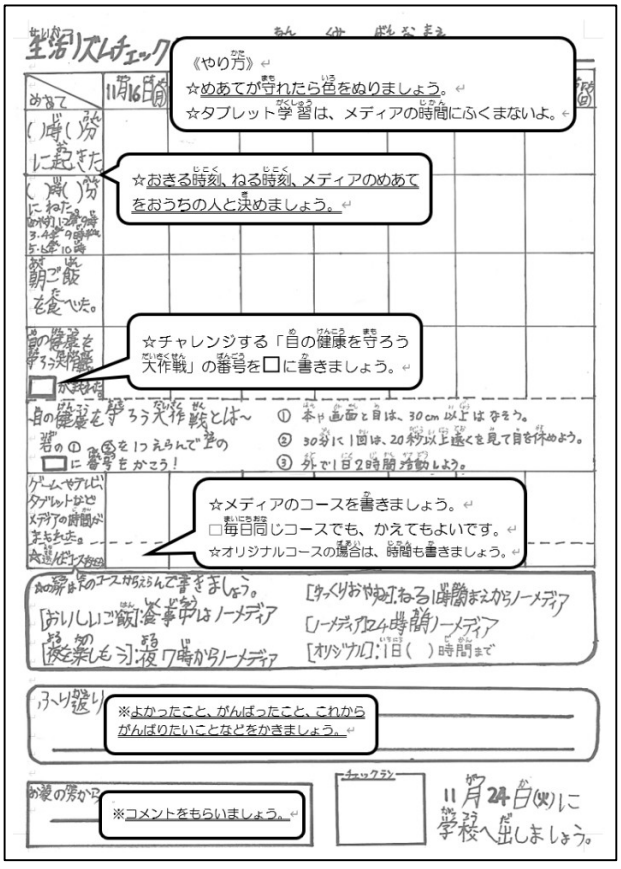
免疫を高めるには？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫のはたらきが落ちないように、上の３つのことに気をつけましょう。特に、つかれがとれない人、かぜをひきやすい人は要注意！免疫がきちんとはたらくように、生活を見直しましょう。

★おうちの方へ★

★生活リズムチェックカードの実施について（予告）

今年度２回目の「生活リズムチェックカード」を実施します。お子様と１学期の生活リズム週間を振り返り、寝る時刻やメディアのコースなどそれぞれのめあてを話し合って決めてください。実施日は、11 月 16 日～22 日です。また、お子さまが規則正しい生活ができるように、そして、目の健康を意識した生活を送ることができるようにご協力をよろしくお願いいたします。



★災害共済給付手続きの変更について

お子さまが「学校の管理下」でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度について、令和９年１月より事務手続きの方法が変更されます。令和９年１月申請分以降は、保護者の方で「医療等の状況」等（医療機関記入）をスマートフォン等でアップロードしていただくようになります。

現在、お手元に医療機関が記入した「医療等の状況」等をお持ちの方は、学校から手続きを行うことができますので、12月１日までに学校へご提出ください。それ以降の提出に関しましては、詳細が分かり次第お伝えします。ご不明な点がありましたら、保健室までお知らせください。