ほけんだより



１１月７日は「立冬」といい、冬支度を始める時期とされています。一日の気温差が激しいため、注意していても、熱を出したり、のどがいたくなったりと体調をくずす人も出てきます。寒くなってくると、特に手洗いや歯みがきなどは早く終わらせようといい加減になってしまいがちです。しかし、そんな時こそ意識して丁寧に。感染症対策にもなりますので、健康意識も冬用に切り替えていきましょう。

１１月の保健行事予定

２日（月）	モアレ検査	５年生	１８日（水）	かむことマスター	2年生3組
５日（木）	歯科健診	３・６年生	１９日（木）	歯科健診	１・５年生
	加太合宿事前指導	５年生３・４組	２０日（金）	かむことマスター	2年生２・４組
６日（金）	加太合宿事前指導	５年生１・２組	２４日（金）	かむことマスター	2年生1組
１７日（火）	歯科健診	２・４年生			

和歌山市立宮小学校　11月号ほけんだより

毎日湯船につかるといいことがあるかも？



とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。

どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。

浮力作用
体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用
水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。



11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



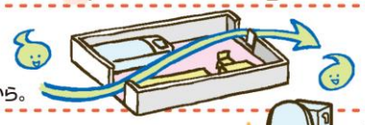
11月の「きょうは何の日？」

11月8日　いい歯の日
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日　換気の日
「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日　トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日　皮膚の日
「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日　いい風呂の日
「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

おうちの方へ

―　スポーツ振興センターの申請方法の変更について　―

学校でのケガ等による医療費の給付申請方法について、これまでは病院や薬局で書類を記入して頂いたものを学校へ提出してもらい学校側で申請手続きを行っておりましたが、保護者の方のスマートフォン等による手続きに変更されます。今お手元にある申請用紙については１１／２０までに提出していただきますようお願いします。

・R9 年１月より新システムに移行します。本校でも 10 月の始めごろから、お渡ししている書類が新様式（2 次元コードが付き）に変更しています。
・手続きの詳細について未確定の部分もありますので改めてお知らせさせて頂きますが、お手元に未提出の書類がある場合などは１１／２０までに提出をお願いします。
※これ以降の提出も申請はできますが、新システムでの申請になりますので、お手続き、給付までに通常より時間がかかるかもしれません。

―　女子トイレへの生理用ナプキンの設置について　―

児童が自分の身体の変化に戸惑わず、安心して学校生活を過ごせるよう、４・５・６年生が使用する女子トイレに生理用ナプキンを設置しています。急な生理や忘れてしまった場合など、必要な時に誰でも安心して使用できるようにしています。

包括的性教育の授業では、身体の成長には個人差があること、そして「自分と相手の身体や気持ちを大切にすること」を学んでいます。ご家庭でも、お子様と生理や身体の変化についてお話しいただく機会にしていただければ幸いです。