ほけんだより 11月

令和５年 11 月１日
伊勢原支援学校
保健室

昼間の日差しは穏やかですが、素肌に触れる風に秋の深まりを感じます。今年は一気に秋が訪れた感じで、朝晩急激に寒くなり、日中との寒暖の差が大きいため、着る物で調節をしましょう。

今は各学部で学習発表会に向けて準備をがんばっている姿があちこちで見られます。みんな元気に参加できるよう体調を整え、感染症などにかからないようにしましょう。

今月の保健行事

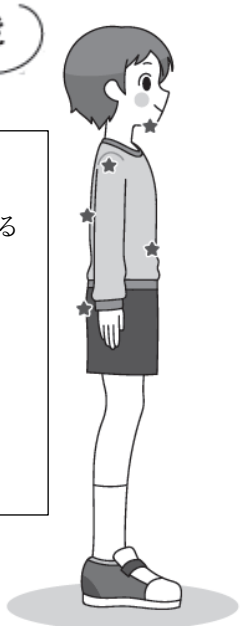
○：全員

		小学部	中学部	高等部	分教室	七沢
１日(水)	内科検診			○	○	
２日(木)	体重測定			３年		
６日(月)	体重測定			２年		
７日(火)	体重測定			１年	１年	
８日(水)	体重測定	○	○			
９日(木)	体重測定				２年	
14日(火)	体重測定				３年	
15日(水)	内科検診			欠席者	欠席者	
	内科医療相談会	希望者	希望者	希望者	希望者	希望者
28日(火)	精神科相談会	希望者	希望者	希望者	希望者	希望者

今月の保健目標　正しい姿勢を意識しよう！

立っているとき

★ あごをひく
★ 肩の高さをそろえる
★ 背中をのばす
★ おへその下に力を入れる
★ おしりをキュッとひきしめる

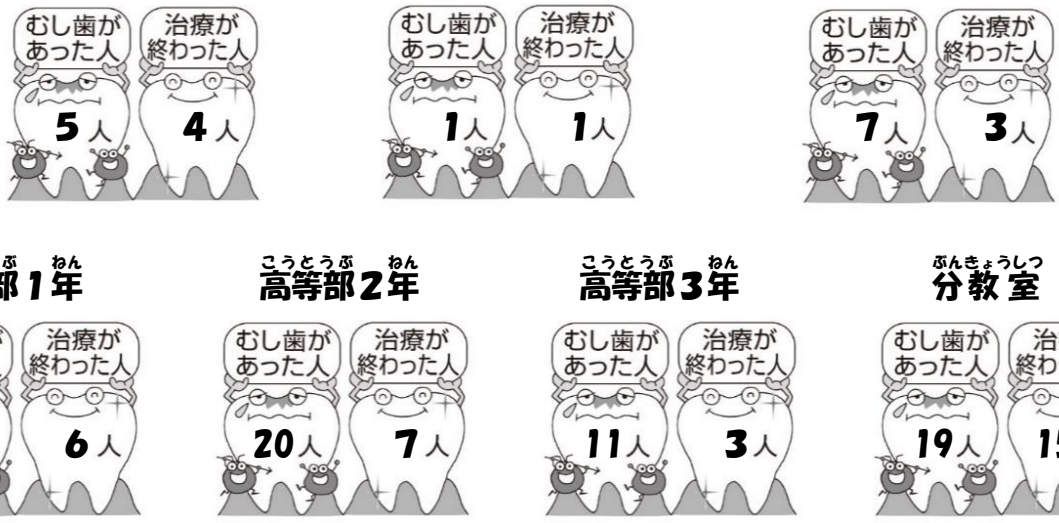


座っているとき

★ あごをひく
★ 背中をのばす
★ おへその下に力を入れる
★ イスに深く腰をかける
★ 足を床につける

校内実習や普段の授業、給食などの場面で、姿勢がくずれている人を見かけることがあります。背中や腰などに痛みがある人、自分の姿勢も意識してみましょう。

１学期の歯科検診で、むし歯や歯石がある人へ「受診のおすすめ」をお渡ししました。
その人数と、治療が終わっている人の人数(10月末現在)を載せました。
「受診報告書」を提出してくださった方ありがとうございました。



１学期の歯科検診と視力検査の結果で「受診のおすすめ」をお渡ししていますが、まだ受診されていない方には、再度「受診のおすすめ」をお渡しします。すでに受診が終わった、現在通院している、という方は、その旨を報告書に記入していただき、提出してください。

＊むし歯は早めの治療が大切です。歯石はそのままにするとむし歯や歯周病の原因にもなりますので、歯科医院でとってもらいましょう。

＊視力は日常生活での安全面や学習に影響することもあるので、眼科で相談しましょう。

健康で安全な生活を送るため、また進路を考えるうえでも、自分のからだをメンテナンスすることは大事ですので、早めの受診をおすすめします。

おしらせ

学校感染症（インフルエンザ・コロナ・溶連菌感染症など）にかかった場合、医師にいつから登校してよいかを確認し、その旨を学校にご連絡ください。登校できるようになったら「健康手帳」をお渡ししますので、裏表紙に医師に指示された期間を記入していただき、学校へ提出してください。

【出席停止 確認欄】

感染症名	出席停止を認める期間	医療機関名	保護者確認欄
<記入例> インフルエンザＡ型	○○年　12月　　7日から ○○年　12月　11日まで	○○市立病院 △△医師	伊勢原
	年　　月　　日から 年　　月　　日まで		