

11月 保健だより

令和7年11月
調布市立神代中学校
保健室

木枯らしは、秋の終わりと冬のはじめに吹く、木の葉を吹き荒らすような冷たい北寄りの風です。去年の東京地方の木枯らし1号は、11月7日でした。木枯らしが吹いたら、冬はすぐそこです。肌寒い日も増えてきましたので、登校前には、衣服の内側にセーターを着たり、マフラーや手袋を着用したり、防寒を意識した服装の調整をしてから自宅を出しましょう。



心の健康を考えよう

11月
保健目標



友達と意見が違ふとき、どうしていますか？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど、、、」と言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと感じる人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違ふこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

脊柱側弯症検診(2年)お知らせ

1. 日時 12月5日(金) 9:00~
2. 場所 第1、2理科室
3. 対象者 2年生、経過観察中の生徒
4. 注意事項
 - ・2年生は体育着登校
 - ・経過観察中の対象者は、後程お知らせします。

5. 欠席者検診 12月10日(水) 14:30~15:30
調布市文化会館たづくり * 保護者同伴となります。



ウイルスに負けるな!



今季は、インフルエンザの流行が早いです。手洗いしっかりと!

歯磨き指導(1年生と11組の全学年)があります

1. 日時 11月26日(水) 2, 3, 4校時のうちの1時間
2. 場所 各教室
3. 内容 『自分の歯や歯肉を観察しよう』 染め出しをして歯磨きをする
4. 指導者 学校歯科医、歯科衛生士(調布市歯科医師会より)
5. 持ち物
 - ・手鏡(自分の歯を観察します)
 - ・キャップ付きペットボトル(350ml~500ml) 半分くらい水を入れます。
 - ・鉛筆と赤鉛筆それぞれ1本
 - ・紙パック(500ml 大のもの)の下方部分 染め出し液の吐きだし用
 - *きれいに洗浄した状態で持ってきてください。
 - ・フェイスタオル(染め出し液が服に付かないようエプロン可)
 - ・洗濯バサミ2個(タオルを止めるため)
 - ・ポケットティッシュ



6. お願い 実施前には、事前に学校に持ってきて置くため、早目の準備をお願いします。