

ほけんだより 12月

令和元年 12月 2日
都立町田の丘学園
校長 茂木 裕之

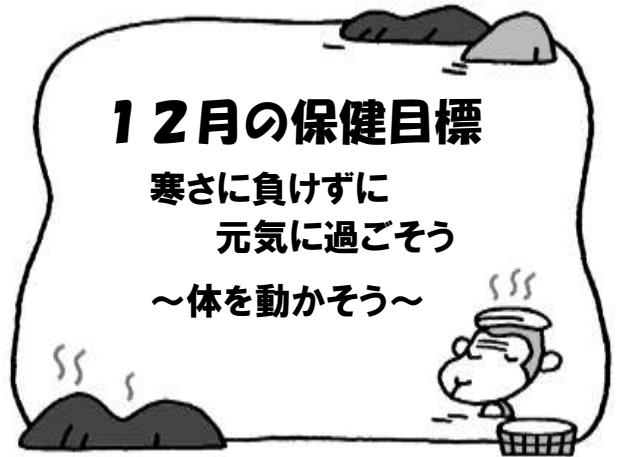
まちだ祭に向けて一生懸命準備した 11 月、インフルエンザの発生も重なり、身体も心も気が張っていたのではないのでしょうか。一年の終わりに向けて、身体と心を整えながら、感染症への備えもしっかりしていきましょう。日ごろからの手洗い、うがい、空気の入替えが大切です。

◆◆ 12月の保健行事 ◆◆

【本校舎】

【山崎校舎】

日付	内容	対象	時間	日付	内容	対象	時間
2日(月)	療育相談	希望者	13:30~	5日(木)	体重測定	B小	9:20~
9日(月)	マラソ前検診	B高1 B高2の半分	13:10~				
	体測	A小	9:20~				
11日(水)	マラソ前検診	B高2の半分 B高3	13:10~				



★★学校保健委員会及び講演会★★

今年は、眼科校医の吉川先生による、「本校における眼科疾患とその対応について」を御講演していただきます。

令和2年2月13日(木) 13時30分~14時30分 山崎校舎にて行います。

※11月号のほけんだよりで、学校保健委員会の曜日が間違っておりました。訂正してお詫び申し上げます。

※14:45 から 15:15 は第二部として、各学校医と関係者で報告・協議をいたします。

学校保健委員会の会議の場でも、いつも本校の良いところを見つけ、発言していただける吉川先生です。

そこで、先生への御質問を受付いたします。以下の用紙に御記入の上、担任まで御提出ください。

----- キリトリ線 -----
A ・ B 部門 _____ 学部 _____ 年生 (学部学年のみ参考とします)

学校眼科医 吉川 啓司先生への質問

[_____]

締切り 令和元年 12月 16日 (月) 保護者 → 担任 → 保健室




終業式の日『災害時の薬』と『災害時の薬使用依頼書』を返却します。

- 薬の使用期限を確認しましたか？
 - 薬の種類や量に変更がある場合は書類を訂正してください。
 - 「災害時の薬使用依頼書」の保護者確認欄に**提出日**と**サイン**をしてください。
- ※『坐薬』、『頓用薬』については年度末に返却します。

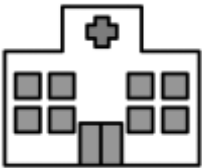


かぜ・インフルエンザから自分を守る！！



1 手洗い・うがい	2 しっかり食べて、しっかり寝る
<p>手洗いは、石けんを使って15秒以上。 うがいは口を閉じてブクブクうがいの後に上を向いてガラガラうがい。 難しい場合は飲みこんでもOKです。</p> 	<p>体を温める食べ物には、ネギ・ダイコン・ショウガなどがあります。冷たい飲み物は、胃を疲れさせるのでほどほどに。 寝る時間をしっかり取って、体を整えましょう。</p> 
3 適度な運動	4 空気の入替え
<p>冬は、体の調子を戻すのに時間が掛かるため、あまりくたくたにならない程度に運動しましょう。 寒くて体が縮こまるため、ストレッチもお勧めです。</p>	<p>窓を5センチ、10分間開けるだけで効果絶大！ 窓だけでなく扉も開けるなど、風の通り道を2か所作りましょう。</p> 

インフルエンザの出席停止期間について



インフルエンザの出席停止について法律で以下のように決められています。
「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を過ぎるまで」
 通院した日ではなく、症状が出始めた日を発症0日とします。
 感染拡大防止のため登校する際は、医療機関と十分な確認をお願いします。
 ※登校する日には保護者記入「登校許可届」の提出をお願いします（詳細は保健室まで）。

保健室より



【本校舎】

朝夕の寒さが一段と厳しくなってきました。町田市でも11月に入りインフルエンザの罹患率が日に日に増えているようです。冬休みを楽しむためにも、手洗いうがいを忘れずに、しっかり休んで元気に冬を過ごしましょう！

松隈

【山崎校舎】

この時期になると毎年、保健室から見える木々が黄色や赤になり、とてもきれいです。毎朝、保健室の窓を開ける楽しみとともに、新しい空気に入れ替えて一日を気持ちよくスタートしています。

木村