ほけんだより 11月

令和８年１１月　亀井小学校　保健室

おうちの方と一緒に読みましょう

肌寒いと感じる季節になりました。季節の変わり目は体の調節機能がくずれやすく病気と闘う力が弱り、かぜをひきやすくなります。たっぷり睡眠、栄養をとり体調管理をしていきましょう。

かぜひきの人が増えています！！

こんな時に要注意



咳がでる



鼻づまり



頭痛

かぜをひかないために



バランスのとれた食事



十分なすいみん



手洗い・うがい

体温調節のできる、パーカーなど

はおれる服をもってきておこう！

せきがでてきたら・・・



せきや、のどが痛いなと思ったら、お家からマスクをつけてこよう！！

学校にきてから咳がではじめることもあるので、かばんの中にマスクを何枚か入れておくとべんりです。

３年生以上の保護者のみなさんへ　　色覚検査についてのお知らせ

本校では毎年、２年生の希望者を対象に色覚検査を行っていますが、まだ検査を一度も受けたことがない３年生以上のお子様で、検査を希望される方がおられましたら、１１月１３日（金）までに連絡帳等で担任までお知らせください。申込書をお渡しさせていただきますので記入後、学校へ提出をお願いします。

すでに受けたことのある方は何度も受ける必要はありませんが、何か心配事やご相談があれば、保健室までお申し出ください。

２年生への色覚検査のお手紙は、後日配付させていただきます。

ハンカチを毎日持ってきましょう！！

手を洗ったあと、服でふいたり、
ぬれたまま自然乾燥させている人はいませんか?
せっかく手洗いをしてきれいになったのに、また手が汚れてしまいます。
手を洗ったあとは、清潔なハンカチで手をふきましょう。







11月の予定

１１/５（木）　尿検査２回目（６年生）

１１/１８（水）　お薬教室　５年生

１１/１９（木）　背柱側わん症検診（5年生全員と6年生の対象者）