

ほけんだより11がっ



↑龍東みんなくキャラ 寝内 弱太くん
龍野東中学校保健室 NO8

文化祭も終わり早くも11月になり、秋の深まりが感じられます。先月は中旬以降一気に気温が下がり、季節が急に進んだためか、体調を崩してしまう人もいました。元気で勉強やスポーツに励み、充実した学校生活を送るため、引き続き健康管理をお願いします。



11月のみんなく (みんなくアプリ実施)

10月25日～11月7日まで、試験的に手書きの睡眠票にかわり、睡眠アプリを使用して、睡眠の状態を記録してもらうことになりました。本校PTAと東京の会社にご協力をいただいています。毎朝アプリに記録ができていますか？

7時間以上の睡眠がとれていて、寝る時間と起きる時間が毎日そろっていることが大切です。生活リズムが一定であることで、体調が安定するのです。

11月8日朝の記録が完了したら、【しんだんする】ボタンを必ずクリックして完了させてください。【しんだんする】ボタンを忘れないようお願いします。毎月25日の【ノーゲーム・ノースマホ・はよ寝るデー】だけではなく、普段からスマホやゲームを減らして、勉強時間と睡眠時間を確保するようにしてほしいと思います。



←アプリ使い方をクラスで説明

今月の保健室

○10月後半から朝夕の気温がぐっと下がり、風邪や発熱により欠席する人がみられました。またワクチン接種による副反応もほとんどの人がでています。ワクチン接種による副反応は出席停止扱いとなります。

○インフルエンザにかかった時の対応については、昨年までと大きく変わったところはありません。発症の翌日から数えて5日間は出席停止となります。

○11月8日は〈いい(良い)歯の日〉です。毎日の歯みがき、丁寧にできていますか？まだ、むし歯を治療していない人はいませんか？11月は希望者に歯の面談も行っていく予定です。歯について気になる人は放課後相談にきてください(^^)

○保体委員会では10月にミニミニ保体指導パート7感染予防編放送しました。今回は抵抗力を上げることをテーマに呼びかけをしました。いかがだったでしょうか。さて11月はデカデカ保体指導を計画しています。一昨年に体育館で実施したことを3年生の皆さんは覚えてくれていますか？保体委員長の上吉川さんと、副委員長の本窪田さんがデカデカ保体指導を復活したいという気持ちがあって今回動画撮影を計画しています。動画は感染症予防の関係で、クラス内で放映していただく予定です。楽しみにしててください。

