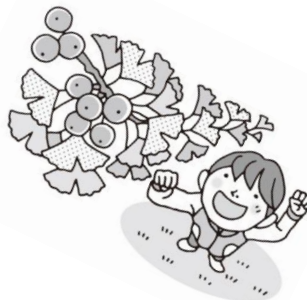


台風で休校が多かった10月がバタバタと終わり、11月を迎えました。今日から秋の例大祭が始まり、一気に小笠原の秋が深まってきますね。11月は例大祭に続き、期末考査、12月の音楽発表会に向けた合唱や吹奏楽練習などがあります。一方内地では、インフルエンザが流行し始める時期を迎えます。予防接種を受けたり、十分な栄養と休養をとるなど、今のうちに、体の免疫力を高めておきましょう。

特にここから12月までの時期は、島のイベントや学校の行事が多く、小笠原中の生徒皆が全体的に疲れが出る時期です。怪我や些細なことでイライラしたりなどトラブルにもつながります。忙しい時こそ時間の使い方を工夫し、余裕を持って過ごしましょう。



インフルエンザ関連情報

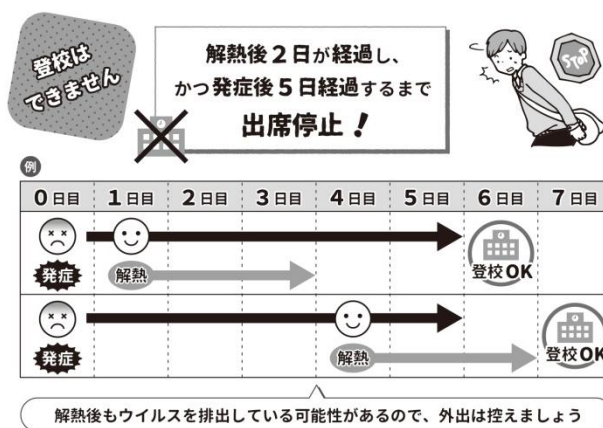
インフルエンザに感染した場合は、右の出席停止期間を必ず守ってください。感染の疑いがある場合は、診療所の受診をお願いします。出席停止書類は、他の出席停止となる感染症とは違い、学校で配布しません。診療所で感染が確認された際に用紙を配布されます。ご家庭で、出席停止期間中の検温と保護者サインをしていただき、学校復帰となります。登校再開前の診療所受診は不要です。

●予防接種日程(13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種)

第1回：11月4日(月)、12日(火)

第2回：12月6日(金)、13日(金)、17日(火)

受付時間・場所：午後2時30分～4時30分、診療所



インフルエンザの診断を受けたら、学校へ連絡してください。

TEL: 2-2502

地域学校保健委員会講演会を開催!

先日もご案内しましたが、下記の日程で、地域学校保健委員会を開催します。「お弁当調査票」のご提出いただいた保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。

今年は、食育でいつもお世話になっている診療所・保健所の栄養士さん2名を講師にお迎えします。

テーマの通り、島では給食がないため、ご家庭のお弁当でどの程度栄養を摂れているのか、不足しがちな栄養素をお弁当で手軽に摂れるヒントも教えていただきます。小中高の身長・体重・体力テストの平均比較も紹介します。

保護者の皆様、お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

○日時：11月27日(水) 午後4時～5時

(開場午後3時45分)

○テーマ：「知って得する!小中高の発達段階に応じて必要な栄養と摂るためのヒント～児童生徒のお弁当、栄養士さんによる栄養計算で大解剖～」

○場所：中学校 図書室

○参加方法：予約不要。直接会場へお越しください。

～11月の保健目標～

正しい姿勢で学習しよう!



11月の補食・食育内容

6日(水) ヨーグルト

7日(木) 食育講話

14日(木) お弁当の日

15日(金) ヨーグルト

26日(火) ヨーグルト飲料

28日(木) ローカルベーカリー

(雪だるまチョコパン)

