

3年生は念願の修学旅行が終わり、ほっとしている今日この頃。1・2年生も修学旅行期間中も、寒暖差に負けず元気だった様子を聞いて、とても安心しました。いよいよ11月です。小笠原にも秋が近づいてきていますね。コロナウイルスの感染対策は、まだまだ続けていかなければなりません。そして、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。感染症対策は、全て同じです。手洗い・うがいをしっかり行いましょう。11月は期末考査や、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。十分な栄養と休養をとるなど、今のうちから体調を整えていきましょう！



～11月4日(水)に、眼科検診を行います～

時間(目安)	学年	人数	時間割(目安)
10:00～10:10	1年生	31	2校時 数学
10:15～10:20	2年生	19	2校時 英語 3校時 総合
10:25～10:30	3年生	17	3校時 英語



目に治療の必要な病気がないかをみてもらいます。

- 眼科専門医、視能訓練士、看護師が来校します。
- 1クラス7～8分前後で、短時間で終わります。小学校終了後の実施です。時間は前後します。
- 呼ばれたら、図書室前に集合し、整列して待機してください。

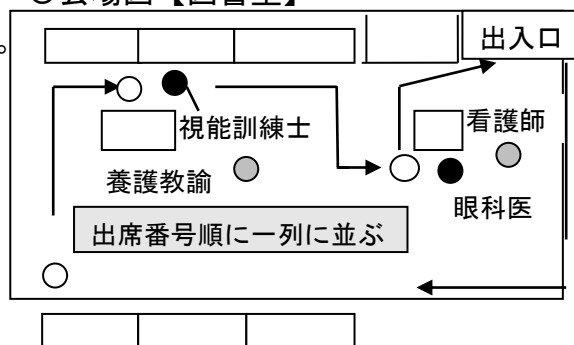
○方法

- ①連絡を受けたら、図書室前に出席番号順で整列します。
- ②図書室内に男子→女子で1列に並び、順番に検診を受けます。
- ③視能訓練士さんの検査を受けてから、眼科医の問診を受けます。

○注意

- ・前髪が目にかかる生徒は、ピンで留めてください。
- ・メガネを掛けている生徒は、検診時には外しておいてください。

○会場図【図書室】



当日、眼科検診で要受診者だった生徒のみに結果を配布します。

病院受診が必要と言われた人は、必ず受診してください。なお、今年のお眼科の専門診療は、予約制となっております。診療所へ電話をしてから、受診をお願いします。

受付時間	11月2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
午前 8:30～11:00	○	○	○	休診	○
午後 13:30～15:30	○	○	○	休診	○

～11月の保健目標～

正しい姿勢で学習しよう！

こんな姿勢、していませんか？



姿勢が悪い・猫背などは、「肩こり」や「頭痛」に繋がります。また、そのまま机に向かうと、眠気が襲ってきてうとうと・・・なんてこともあります。気が付いたら、正しい姿勢を意識してみましょう！

11月の補食・食育内容

4日(水) ヨーグルト飲料

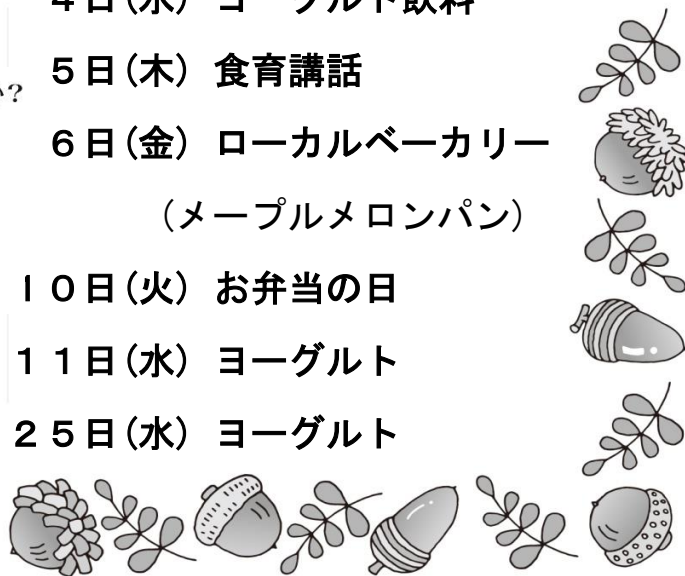
5日(木) 食育講話

6日(金) ローカルベーカリー
(メープルメロンパン)

10日(火) お弁当の日

11日(水) ヨーグルト

25日(水) ヨーグルト



身体を守る機能・・・免疫とは？



体内に侵入したウイルスや細菌などの”異物”を攻撃して殺す、または排除する身体のはたらきを「免疫（病気を免れる）」といいます。

免疫には個人差があります。例えば同じ環境で生活して同じように行動していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのは、この免疫の機能が人によってそれぞれ違うことからです。

風邪やインフルエンザをはじめとする感染症は、これからの時季に、ますます流行しやすくなります。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めていくことも、感染症の予防に繋がります。

免疫の力を高めるためにも、以下のことを意識的に行っていきましょう！

栄養バランスのとれた食事



十分な睡眠（休養）

ストレスの発散



適度な運動



よく笑う

☆免疫には生まれつき備わっている「自然（非特異）免疫」と、一度侵入したウイルスなどの情報を身体のしくみが学習して得られる「獲得（特異）免疫」の2種類があります。上のような行動は、「自然免疫」の力を高める効果があります。