

日が落ちるのが早くなって、吹く風も冷たくなってきましたね。普段から温度が高い小笠原では、まだ寒さに体が慣れていない状態です。この時期は、もっと気温が低いはずの冬より身体が寒く感じることもあるそうですよ！寒い日は、上着やパーカーを着て、あたたかくして過ごしましょう。

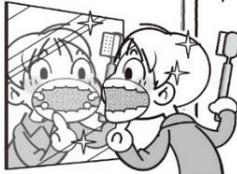
2学期もまだまだ行事が続きます。無理しない程度に頑張りましょう！

11月8日 いい歯の日

口の中が健康かどうかは、ふだんのお手入れ次第です。むし歯や歯ぐきの病気は、毎日のていねいな歯みがきで予防できますよ。

- 食べもののカスや汚れが残っていませんか？
- 歯と歯ぐきの間に白っぽいもの(歯垢)がついていませんか？
- 歯と歯の間の歯ぐきが丸くなっていませんか？
- 歯ぐきに、赤く腫れているところはありませんか？

歯みがきが終わったら、鏡の前でチェック！



専門診療のお知らせ

この後の専門診療は春になります！

何か気になる症状があれば、受診しておきましょう。

再掲！

10月	皮膚科	3日(日) ~ 6日(水)
	産婦人科	19日(火) ~ 25日(月)
11月	眼科	5日(金) ~ 8日(月)
12月	耳鼻咽喉科	2日(木) ~ 6日(月)
	産婦人科	21日(火) ~ 25日(土)

※全て予約制となります。

受診する場合は、診療所に事前に電話をしましょう。

~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》

5日(金) 食育講話

10日(水) ヨーグルト

24日(水) ヨーグルト

お弁当の日

インフルエンザの予防接種について



インフルエンザの予防接種が、診療所にてすでに始まっています。予防接種は、効果が出るまでに接種後2週間ほどかかるといわれています。

希望する場合は、予定を確認し忘れずに接種しましょう。

(12歳までは、2回接種です。)

予約制ですので、事前に問診票を記入して持っていく形になります。学校にも用意があるので、忘れずに！

実施日：11月9日(火)、12(金)、14日(日)、25日(木)

12月10日(金)、16日(木)

費用：1回目…4,640円

2回目…2,660円

保護者の同伴が必要です。

《地域学校保健委員会のお知らせ》

11月30日(火)に、小笠原中学校で地域学校保健委員会を実施いたします。

今年度は、小笠原村教育委員会教育長の桐川様を講師にお招きし、小中高の保護者、教員を対象に、性教育について講演会を実施いたします。「多様な性の理解」は、全ての人に関わる内容ですので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

○参加費無料・予約不要

○時間：開場15:45 開始16:00 終了16:30(予定)

○場所：小笠原小中学校 体育館