ほけんだより 11月

令和８年11月２日発行
美浦特別支援学校
保健室

暑さが落ち着き、朝晩の冷え込みが強まる季節になりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。特に今年は、早期にインフルエンザが流行り始めたため、流行期が長引く可能性があります。手洗いやせきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

今月の保健目標　衣服の調節に気を付けよう



秋は一日の寒暖差が激しい季節です。また、その日の天気によっても気温が変わってきます。

朝寒く、厚着をしていても、日中に運動すると暑くなりすぎてしまうこともあります。

こんな時期は重ね着がおすすめです。そのときの気温に応じて衣服を脱ぎ着し、調整ができるように衣服を選んでみてください。

気温と衣服の目安



- 25℃以上　半そで
- 20～24℃　長そでシャツ・半そで＋薄手上着



- 15～19℃　厚手カーディガン・パーカーなど
- 10～14℃　薄手コート・厚手セーターなど
- 10℃以下　冬物コート・手袋など



１１月８日は『いい歯の日』



毎年11月８日は、語呂合わせから『いい歯の日』とされています。

今年は本校でも夏休み期間中に歯みがきカレンダーを実施しました。多くのご家庭にご協力をいただき、たくさんの歯みがきカレンダーが提出されました。ありがとうございます。学校がお休みの日もお子さんたちがしっかり歯みがきをがんばっている様子がみてとれました。

今、生えている永久歯は二度と生えてこないとても大切なものです。これからも大切に守っていきたいですね。

スポーツ振興センター 災害共済給付制度リニューアルについて

災害共済給付制度とは学校の管理下で怪我などをした場合に、一定の条件を満たすと医療費が給付される制度です。本校でもすべてのお子さんに加入いただいております。その請求にかかわるシステムが、令和９年１月よりリニューアルされることとなりました。それに伴い、手続きの一部を保護者の方におこなっていただくこととなります。

これまで：保護者の方は医療機関から渡された書類を学校に提出して請求手続き終了。

▼

１月以降：保護者の方が医療機関から渡された書類を写真に撮り、オンラインシステム上にアップロードし、申請。

具体的な操作方法や注意点については、今後スポーツ振興センターより資料が公開される予定です。その際は、改めてご連絡させていただきますのでよろしくお願いいたします。