

# 保健だより 11月



令和5年11月2日  
小美玉市立美野里中学校  
保健室

朝晩の気温がだいぶ低くなってきました。体調を崩している人が目立つようになってきています。これから、さらに気温が低くなり乾燥すると、インフルエンザや新型コロナウイルスが再び増える可能性があります。油断しないで、石けんでの手洗い、うがい、換気をしていきましょう。

## 今月の行事

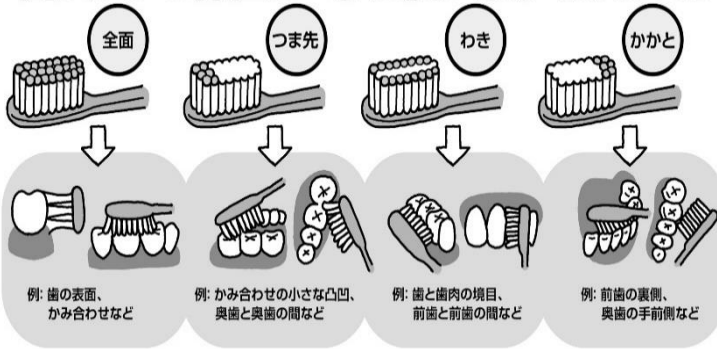
- 9日(木) 6校時  
1年生薬物乱用防止教室
- 15日(水) 5・6校時  
2年生性教育講演会

## スクールカウンセラー 来校日

- 11/6(月) 午前
- 11/20(月) 午後
- 11/27(月) 1日

## 11月8日は「いい歯の日」

### 歯ブラシの部位を上手に使い分けてみよう



2学期体位平均値：1年生男子が一番伸びています

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	2学期	156.7	154.1	46.7	48.3
	1学期との差	3.2	0.9	2.8	2.4
2年生	2学期	163.6	155.8	53.6	50.1
	1学期との差	2.1	0.3	2.4	0.6
3年生	2学期	166.6	157.1	55.7	51.9
	1学期との差	1.4	0.4	1.5	0.9

## インフルエンザ・新型コロナウイルス 出席停止期間早見表

	発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
インフルエンザ (発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで)		3日目までに熱がさがると					登校OK
新型コロナウイルス (発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで)		4日目までに症状が軽くなると					登校OK



## 11月10日は「いいトイレの日」

冬日課になると、そうじのある日は月・木曜日のみになります。効率的にそうじを行い、毎日使う皆さん一人一人もきれいに使うように心がけましょう。



隅々まで掃く



小便器のカバーをずらしてみがく

### そうじのしかた



手洗い場の排水口の金具を少し持ち上げて、みがく



便器の中も便座の裏側もピカピカに

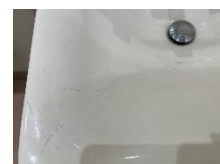


清掃用具入れも整理・整とん

### 使い方の注意



ペーパーの芯はゴミ箱へ。紙が無くなっていたら補充する。



手洗い場に落ちた髪の毛はそのままにしないで、ゴミ箱へ。