# ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
墨田区立錦糸小学校
保健室

朝晩の冷え込みが少しずつ増し、秋の深まりを感じる季節となりました。日中との気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。また、空気が乾燥し始めるため、風邪やインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。手洗い・うがいをはじめ、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

出席停止になる感染症に罹患した場合、医師の証明は不要ですが、再登校日に保護者が記入した「登校届」の提出が必要です。登校届は学校のホームページからダウンロードもしくは学校で用紙をお渡しすることもできます。

## 学校薬剤師　鴨下先生のお薬講座　～11 月　乾燥肌の予防～

空気が乾いてくると、皮ふのバリア機能が弱くなり、かゆみや肌あれが起こりやすくなります。お風呂上がり 10 分以内に保湿すると効果的です。クリームや軟膏を使い分けて水分を守りましょう。唇が乾くときはリップクリームで保護するのもよい方法です

## 日本スポーツ振興センター「災害共済給付」についてのお知らせ

令和９年１月以降に、日本スポーツ振興センターの災害共済給付システムが新しくなります。システム移行に伴い、災害共済給付の申請を一時停止する期間があります。保護者の皆様には、ご不便おかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。旧方式(左上に QR がないもの)でご準備いただいた「医療等の状況」等は、必ず **11 月 10 日(火)まで**に学校へご提出ください。

システム移行のため、11 月 11 日(水)～1 月 11 日(月)までは、災害共済給付の申請を行うことができません。この期間中に医療機関から受け取った「医療等の状況」等の書類は、学校では受理できなくなりますので、保護者様にて保管をお願いいたします。令和９年１月 12 日(火)以降は新しいシステムによる申請となります。新しい申請方法については、準備が整い次第、改めてお知らせいたします。

# 衣服の調節をしよう

天気や気温に合わせて、衣服を上手に調節することは、体調を崩さないためにとても大切です。
自分にあった「ちょうどいい」を見つけて元気に過ごしましょう。

### 薄手の重ね着

厚手の服を１枚着るよりも薄手の服を重ねる方が、気温や活動に合わせて脱ぎ着しやすくなるので便利です。



### 気温に合わせて素材を選ぶ

汗をよく吸う綿素材や通気性のよいものを選ぶと、快適に過ごせます。



### 首・手首・足首を冷やさない

マフラー、長袖、靴下で寒さを感じやすい部分をカバーすると、体が冷えにくくなります。

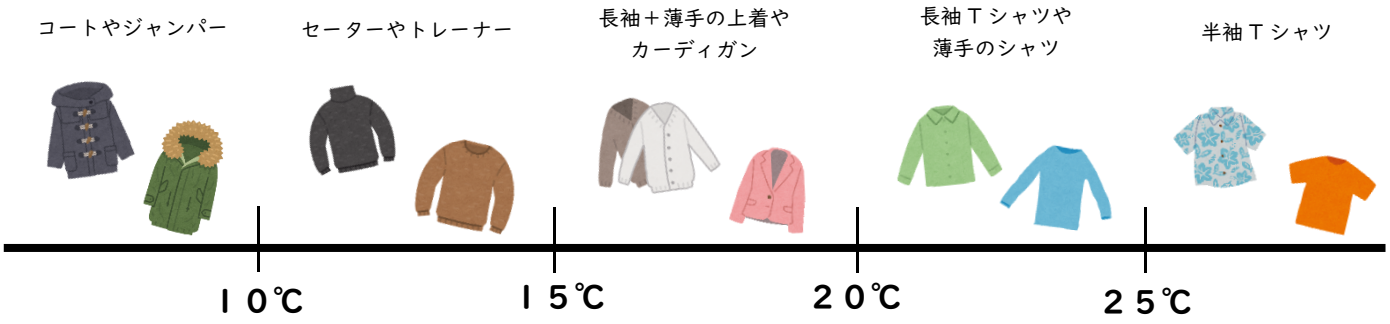


### 肌着を着る

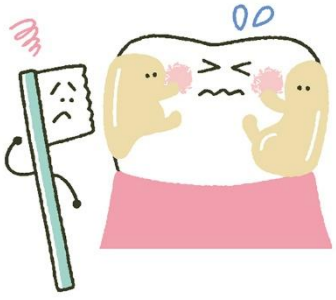
暑い時は汗を吸い取り、寒い時は体の熱を逃がさないようにする役割があり、着るだけで保温効果が２℃アップします。



## ～気温で服装選び～




## いい歯のために プラークコントロール!!



プラーク（歯垢）はうがいでは取れず、歯ブラシでもきれいに取るのが難しいです。



毎日しっかり歯みがきをして、プラーク（歯垢）を増やさないのが対策の基本です。



歯石になると歯みがきでは取れないので、歯科医院で取ってもらいましょう。