



れいわ ねん 1 1 がつよつ
いしかわけんりつ がっこう
石川県立ろう学校
ほけんたいいくぼうさいかほけんしつ
保健体育防災課保健室

こうてい き こうよう ふゆ とうらい じっかん きょう ごろ
校庭の木も紅葉しはじめ、冬の到来を実感する今日この頃です。

かんせんしょう
そして、冬と言えば、かぜ・インフルエンザやノロウイルスなど、さまざまな感染症
りゅうこう きせつ こんき りゅうこうき れいねん げつはや
が流行しやすい季節です。今期のインフルエンザ流行期は例年より1か月早まってい
て あら かんせんしょう よぼう
るのでこまめな手洗いで感染症を予防していきましょう。



11月の保健行事

11月 4日(火)午前
11月 11日(火)午前
11月 11日(火)午前
11月 13日(木)午前
11月 4日(火)～11月21日(金)

よう たいじゅうそくてい
(幼) 体重測定
(小 2年・3年・6年) 体重測定
いんりょうすいすいしつけんさ
飲料水水質検査
(小 4年・5年) 体重測定
こうたいじゅうそくていしゅうかん
中・高体重測定週間

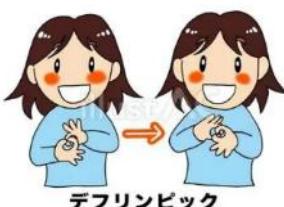


〈視力検査をしました〉

ほんこう がつ がつ しりょくけんさ じっし
本校では4月と10月に視力検査を実施しています。目を駆使
おお ほんこう ようじじどうせいと しりょくかんり たいせつ
することが多い本校の児童生徒の視力管理はとても大切になって
きます。4月と比べて視力が落ちた、眼鏡が合っていないのでは?
など 疑われる場合はお知らせをいたします。ご自宅でもお子さん
ふだん ようす み き ばあい はや じゅしん ねが
の普段の様子を見られ、気になる場合は早めの受診をお願いします。



11月23日(日)～24日(月)はデフリンピックへGO!!



ほんこう じどうせいとやく めい ねん ど かいさい
本校の児童生徒約21名が4年に1度開催されるデフリン
とうきょうたいかい さんかん せかい くに ちいき
ピック東京大会を参観します。世界70～80の国と地域から
やく せんにん せんしゅ さんか にほん にん しゅつじょうよてい
約3千人の選手が参加し、日本からも271人が出場予定で
にほん はつかいさい かいさい
す。日本では初開催で、デフリンピックが開催されて100
じゅうねん れきし のこ たいかい
周年という歴史に残る大会です！

とうきょう おうえん いま じぶん たいちょうかんり ちゅうい
東京でしっかりと応援できるよう、今から自分の体調管理に注意しましょう。

〈忘れてはいけない持ち物の例〉

- ・普段服用(使用)している薬
- ・マスク
- ・ハンカチ、ティッシュ
- ・健康保険証や身体障害者手帳
- ・羽織れる服、飲み物



11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

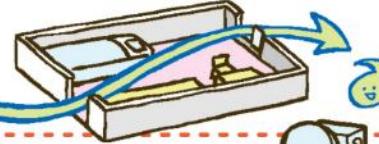
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



あとひとかんが
後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。



がっこうえいようしうちだき
学校栄養士の内田さんに聞いてみた！！



Q:いつも美味しい給食をありがとうございます！ 給食献立を考えるうえで
大切なことは何ですか？

A:安心安全な美味しい献立を提供できることを目指しています！

- 可能な限り地場産物⇒県内産⇒国内産⇒輸入品の順に食品を選んでいます。
- 季節の食材料を選び、行事食を取り入れた献立を立てるよう努めています
- 幼稚部から高等部と年齢差があるので、食べ物のサイズや味付けを工夫して提供できるよう考えています。
- 世界の料理や日本の郷土料理など、いろいろ紹介したいと思っています。
- 甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しおっぱいという五つの味の中から食べておいしい組み合わせを提供しています。
- お盆の上にきれいな色合いの食事が並んだらうれしいなと思っています。

※ “給食費”という予算の範囲内で成長期の皆さんのが健康に成長できることを願って献立を立てている日々です。

