



ほけんだより11月

令和7年11月4日
石川県立ろう学校
保健体育防災課保健室

校庭の木も紅葉はじめ、冬の到来を実感する今日この頃です。

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	(幼)体重測定
11月11日(火)午前	(小2年・3年・6年)体重測定
11月11日(火)午前	飲料水水質検査
11月13日(木)午前	(小4年・5年)体重測定
11月4日(火)～11月21日(金)	中・高体重測定週間

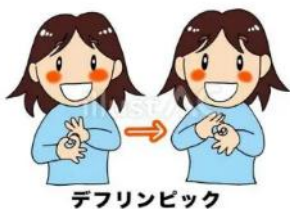


視力検査をしました

本校では4月と10月に視力検査を実施しています。目を駆使することが多い本校の幼児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!!



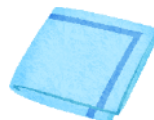
デフリンピック

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ピック東京大会を参観します。世界70～80の国と地域から約3千人の選手が参加し、日本からも271人が出場予定です。日本では初開催で、デフリンピックが開催されて100周年という歴史に残る大会です！

東京でしっかり応援できるように、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・・・絶対に忘れないでね！
- ・ 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

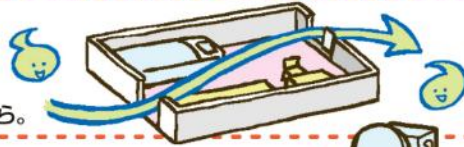
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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(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。



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(12)の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、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)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、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にしていることは何ですか？

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！



- 1) 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きます。
- 2) 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。
- 3) 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。
- 4) 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。
- 5) 甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょ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。
- 6) 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。

