



ほけんだより 11月



令和7年11月5日
高松学園
鹿嶋市立高松小・中学校
保健室 NO.6

感染症が流行する時季です。感染症情報システムをみると、鹿嶋市内では、新型コロナウイルス・溶連菌・インフルエンザ等、さまざまな感染症での欠席がみられます。手洗い・うがい、マスク着用など感染症予防を心がけていきましょう。市の小中学生対象のインフルエンザ予防接種費用の一部助成が始まっています。本格的な流行前に、計画的に接種することをお勧めします。

11月の保健目標 正しい姿勢で生活しよう
11月の安全目標 防災と安全な行動に努めよう

今月の保健行事

お知らせ

小学生を対象に歯みがき個別指導を実施します！

歯科健診の結果、むし歯があった児童や歯垢がついている児童、歯肉の状態が良くない児童を対象に、昼休みに歯みがきの個別指導を行います。

よくみがけていない部分を染め出しして、歯のみがき方を確認します。指導後、各家庭にプリントを持ち帰りますので、確認をお願いします。



救命救急講習(中2)を行いました！

10月6日(月)に中学2年生が救急法講習を行いました。小山記念病院の救急士の方が来校し、AEDの使い方や心肺蘇生法のやり方を教わりました。始めは、恐るおそる人形に心臓マッサージを行っていましたが、次第に感覚をつかみ、しっかりマッサージを行うことができました。



薬物乱用防止教室(小6)を実施しました！

10月29日(水)に茨城県警少年サポートセンターから講師をお招きし、薬物乱用防止教室を行いました。

たばこやアルコールの害から始まり、薬物とはどのようなものがあるか、心身にどのような影響があるのかを教えてもらいました。薬物使用を誘われても「断る」「離れる」「相談する」ことが大事なことわかりました。その後、パネルを見ながら、ワークシートを使って学び、知識を深めることができました。



座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の動きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



11月1日は
いい姿勢の日