

ほけんだよりの11月

あいちけんりつおかざきろうがっこう
愛知県立岡崎聾学校

れいわねんがつ
令和2年11月

ことし おちか あさばん さむ ふゆ おとず かん
今年も終わりが近づいてきました。朝晩の寒さに冬の訪れを感じ

ひるま あたた やる ひ きおんさ はげ ひ
ます。昼間は暖かく、夜は冷えるというように、気温差が激しい日も

あります。そのせいか、かぜをひいてしまう子が増えていますよ。



すいみん えいよう と たいちようかんり しんがた たいさく
睡眠と栄養を摂り、体調管理と新型コロナウイルス対策をしっかり

して、毎日元気に学校へ来てくださいね。

たいさく わす つづ
コロナ対策 いつも忘れず続けましょう！



マスクのつけ方・外し方・捨て方

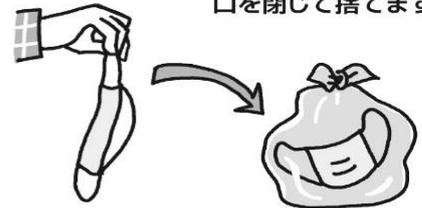
つけ方 マスクで鼻と口の両方を確実ににおおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



外し方 マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



捨て方 マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう！



ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ
まいあさ けんおん けんこうちえっくひょう きにゆう げねつご じたく けいかかんさつどう ごきょうりよく
毎朝の検温、健康チェック表への記入、解熱後の自宅での経過観察等、御協力をいただき、

ありがとうございます。これからも、御理解と御協力をいただき、お子さんたちの健康を守るための支援を行って

いきたいと思っています。よろしく願っています。

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

さむ ま からだ
寒さに負けない体をつくろう！

ほ ごしゃ みなさま ごかくにん
～保護者の皆様、御確認ください
ち ゆしょうめい ち ゆほうこく か
「治療証明」が「治療報告」に変わります～

こんご さむ くうき かんそう
今後、寒くなると空気が乾燥し、インフルエンザ等の感染症が増え

ることが予想されます。これまでは、病院で「治療証明」を記入後に

ていしゅつ ねが みぎ ひょう へんこう
提出をお願いしていましたが、右の表のとおりに変更いたします。

ごじつ ようし
後日、用紙をホームページにアップしますので、必要なときに使用して

ください。



は みがきは、よご のこ ばしょ
歯みがきは、汚れが残りやすい場所

とく ていねい
を特に丁寧にみがいてくださいね。

のこ ばしょ みぎ え
みがき残しやすい場所を、右の絵で

かくにん
確認しましょう！！

がつ し かくけん
1月に歯科検診があります。

むしば めざ
ぜひ、虫歯0を目指しましょう。

◆みがき残していませんか？ここは **要注意!**

- 歯と歯の間
- 歯と歯肉の境目
- 前歯の裏側
- 奥歯の「みぞ」
- 歯並びの凸凹
- 奥歯の後ろ

あさ やさい た
《朝ごはん、野菜を100g食べましょう！！》

がつこのか げつ がっこう ほけん いんかい おこな
11月9日(月)に学校保健委員会を行いました。そこで、「朝ごはん

やさいりょうて
野菜両手いっぱい
100グラム

ひつよう やさいりょう グラム りょうて
必要な野菜量100gは両手いっぱい！」ですが、工夫すれば無理なく食

べられることを学びましたね！「かんたん野菜スープ」のレシピを栄養教諭

さ そうせんせい おし
の佐宗先生に教えてしてもらいました。ぜひ、家で挑戦してみましょう！

また、自分で考えたレシピがあれば、ぜひ教えてください。レシピを募集します！！

おうぼようし きゅうしよくつまえ ほけんしつ
（応募用紙は、給食室前と保健室にあります。提出期限は、12月7日です）

