ほけんだより11月

2026年10月29日
川崎市立南加瀬小学校

だんだんと寒い日が多くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。空気が乾くと、風邪を引きやすくなります。外から帰ったときや給食の前には、いつも以上にしっかりと手洗いやうがいをして、元気にすごしましょう。

今週末はいよいよ運動会ですね！毎日一生懸命に練習へ取り組む皆さんの姿が保健室から見えて、当日がとても楽しみです。本番で練習の成果をしっかり発揮できるように、たくさん食べてたくさん休み、体調に気をつけてすごしましょう。

11月の保健目標

寒さにまけない
からだを作ろう

11月の保健行事

・保健委員会企画
手洗いイベント
・就学時健康診断

運動会で活躍するコツ

1.はやくねる

⚠ねぶそくは
ころび
やすくなるよ



2.朝ごはんを
たべる

エネルギーに
なるよ



3.履き慣れた
クツをはく

⚠かたいクツは
ケガのもと

4.汗をふく

からだが
ひえないように
タオルを使おう

5.水分をとる

熱中症に
きをつけよう



6.爪をきる

ともだちと
じぶんを
守れるよ



たのしみ方いろいろ



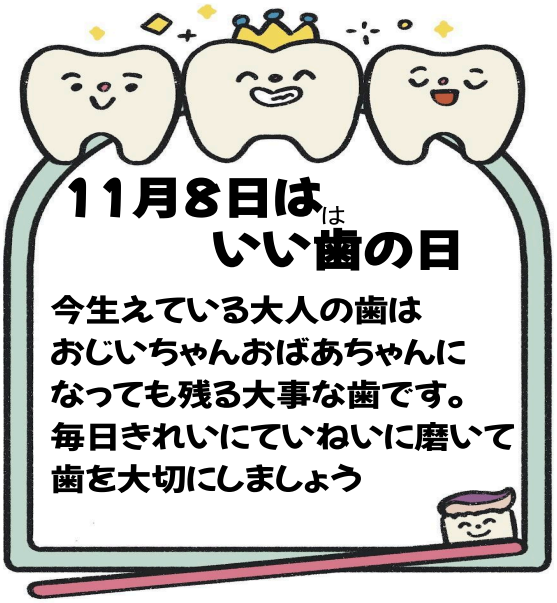
ともだちを
おうえん



ぜんりょく
ダンス

勝つこと以外にも
たのしいことが
たくさんあるよ！
自分のたのしみ方を
見つけてみよう！

★体調管理に気をつけてたのしい運動会にしましょう



11月8日は いい歯の日

今生えている大人の歯は
おじいちゃんおばあちゃんに
なっても残る大事な歯です。
毎日きれいにていねいに磨いて
歯を大切にしましょう

11月12日は いい皮膚の日



皮膚はみんなの体を守る
大切な役割をしています。
これから冬になると乾燥して
肌が傷つきやすい時期になります。
毎日正しくケアをして
大事な皮膚を守りましょう。

①お風呂に入って体をきれいにしよう
②クリームを塗ってうるおいを保とう

学校保健委員会が開催されました

10月22日に学校保健委員会が開催され、学校歯科医の柴田先生（プラス歯科クリニック）、学校薬剤師の山本先生（夢見ヶ崎薬局）と保護者代表の皆様に参加していただきました。また、南加瀬小学校を代表して保健委員会の子供たちが日々の活動について報告しました。保健室からは健康診断の結果、4～7月の保健室来室状況について報告させていただきました。

インフルエンザの予防方法やワクチンの話、睡眠の意義など健康に関する様々な話題があがり、活発な意見交流の場となりました。

大切なお願い

日本スポーツ振興センター申請について

①申請締切日について

日本スポーツ振興センターの災害給付金システムが令和9年1月にリニューアルされます。システム移行に伴いまして、現システムでの申請が11月までとなり、令和8年12月から令和9年1月のシステム移行完了まで給付金の申請を行うことができません。そのため年内の申請について**学校への書類提出を11月13日（金）**までとさせていただきます。

②提出書類について

学校でケガをした際に「医療等の状況」「調剤報酬明細書」の用紙をお渡ししています。新システム移行後の申請においてQRコードのついた書類での申請が必要となります。お手元にあるこれらの書類の**右上にQRコードがついているかご確認をお願いいたします。**

＊お手元に申請書類をお持ちの方はお早めの提出にご協力お願いいたします。また、締切に間に合わない、QRコードがついていない場合は学校までご相談ください。