

朝夕の寒さが厳しくなってきました。日中との気温差が大きくなるこの時期はかぜや感染症にかかりやすくなります。かぜや感染症にかからないようにするためには、規則正しい生活（特に早く寝てしっかり睡眠をとること）や、好き嫌いせずなんでも食べる（旬の野菜などの食べものをたっぷり食べる）ようにすると、病気に負けない体を作ることができます。冬も元気に過ごしていきましょう。

## 11月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 県学習状況調査 5年	2 県シェイクアウト 10:00 委員会⑥	3 文化の日 県陸上大会6年	4 県陸上大会5年	5
6	7 全校朝礼 おはなしママー ず(昼休み)	8	9 学校保健安全委員会 (13:30~附坂中) クラブ⑥	10	11	12
13	14 あなぶき歯科保 健指導	15 短縮日課 13:30	16 クラブ⑥ 県音楽会(3年)	17 移動図書 坂高連携	18 附小フェスタ 下校 11:30	19
20 振替休業日	21 全校朝礼	22	23 勤労感謝の日	24 人権展(~12/1) 市合同庁舎	25	26
27	28 全校朝礼 おはなしママー ず	29	30 クラブ⑥			

### 12月の予定

2日(土)附坂中入試説明会    12日(火)6年模擬テスト    20日(水)給食終了  
21日(木)期末懇談会        22日(金)終業式

### 坂出市ソロプチミストプロジェクト贈呈式がありました。

ソロプチミストプロジェクト坂出様より、4年生の女子児童を対象に、生理用品とポーチをいただきました。

生理用品はユニ・チャーム様より、手作りポーチはソロプチミストプロジェクトの方の手作りだそうです。デザインもいろいろで、とてもかわいいポーチでした。ありがとうございます。大切に使うてくださいね。





# う・ま・く・き・た・え・て！

インフルエンザを予防する合言葉に「うまくきたえて」があります。あなたはいくつできていますか？  
できていないなと思うところがある人は今日から始めていきましょう。



**う… うがいをする** 口の中をきれいにするぶくぶくうがいと、のどをきれいにするガラガラうがいをセットでやろう

**ま… ますくをする** 飛沫をふせぐために、マスクをつけるなど咳エチケットに気をつけよう

**く… くうきのいれかえ** 対角線の窓を開けて空気の通り道をつくろう！休み時間はまど全開！

**き… きそく正しい生活** 早寝・早起き・朝ごはんをいそいでリズムのある生活をしよう！



**た… たいよくをつける** 家の中でこもらず、外で元気いっぱい体を動かそう！お手伝いも○！

**え… えいようバランスのよい食事** 赤・黄・緑の食材をバランスよく食べよう！

**て… てあらい** 手洗いは石けんを使って丁寧に！食事の前は必ず洗おう



## インフルエンザの予防接種は早めに受けましょう！

インフルエンザの予防接種は「受ければ絶対にかからない」というものではありません。しかし、「かかっても症状が軽く済む場合」があるなどの有効性があります。ワクチンの効果が現れるまでには接種後2週間程度かかるようです。接種する場合はかかりつけの医療機関に事前に問い合わせ受診してください。

予防接種実施の判断は、お子様の体質や体調等を考慮し、主治医の指導のもと判断してください。

### おうちの方へ

いつも本校の保健活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。朝夕の冷え込みが厳しくなり、いよいよ感染症の流行が心配されます。本年度も対策をすすめて参ります。そのためにはご家庭のご協力が欠かせません。どうぞよろしくお願いいたします。

また、どうしても体調の悪い場合や急な発熱があった場合はお迎えのお願いの連絡をすることがあります。その際、誰が迎えに来るのか、何時頃来ていただけるのかおたずねします。ご協力をよろしくお願いいたします。

### 家庭でできる対策

- ① 生活習慣を整え、免疫力を保つ。
  - ・ 睡眠不足、野菜不足にご注意ください。
- ② こまめにうがい、手洗い、お茶飲みをする。
  - ・ 毎日水筒を持たせてください。
- ③ せきが出ているときには、マスクをつける。
  - ・ 飛沫や、手から口にウイルスが入るのを防げます。のどの保湿効果もあります。



### SC・SSW 来校予定

入江 SC: 9日(木)1日、24日(金)午後、29日(水)1日

嶋田 SC: 24日(金)午後

橋本 SC: 10日(金)午後

藤澤 SSW: 18日(土)9:00~10:00

申し込みは担任または保健室(46-5204)まで

