保健だより

札幌市立厚別中学校
第９号
令和８年 11 月２日(月)

11 月の保健目標
歯の大切さを
知ろう!

季節に合わせた服装を心がけましょう!

先週の「音魂コンクール」の素敵な歌声、心から感動しました。本当にありがとう！

さて、札幌も初雪が降り、本格的な冬が近づいてきました。毎日寒いですが、みなさんはどんな服装で登下校していますか？

「自分は寒くないから平気！」と、上着を着なかったりジャージ１枚だったりする人を見かけます。

体調を崩さないためにも、しっかりと防寒対策をして登校してくださいね。

自分が寒くなければそれでいい?

確かに、
個人の体感温度はそれぞれ違うかもしれないけれど…

中学生としての服装は「自分が寒くなければそれでいい」というわけではありません。



周りで見ている人たちは、寒そうな姿を見ると心配になりますし、「見ているだけで寒くなってしまう……」と周囲を落ち着かない気持ちにさせてしまいます。自分の都合だけでなく、周りに与える印象や配慮を考えることも、中学生に求められる大切なマナーです。

工夫して賢く防寒しましょう!

POINT 1. 上着(コート・ウインドブレーカーなど)を着る

登下校時は上着をしっかり着用しましょう。足元からの冷えは全身の免疫力を下げ、風邪をひく原因になります。また、皮膚が冷え切ると弾力が失われ、転んだときに肌が裂けて深い傷になりやすいため注意が必要です。しっかり防寒して体を守りましょう。

POINT 2. インナー(下着)やタイツを重ねる

制服（ワイシャツやブラウス）やジャージの下に、保温性の高い長袖インナーやタイツなどをはくだけで、体感温度はガラリと変わります。見えない部分から賢く温めて、寒さに負けない体をつくりましょう。

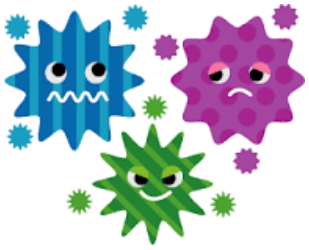


POINT 3.「首」のつく場所を温める

首・手首・足首を冷やすと、体全体が冷えてしまいます。マフラーや、くるぶしが隠れるソックスなどを上手に使い、冷えやすい部分をピンポイントでガードしましょう。

自分の体調に合わせて衣服を調節し、季節に合ったあたたかい服装で登校しましょう！

油断禁物　インフルエンザ



　10月中、本校でもインフルエンザや新型コロナウイルスの感染者が数名ずつみられました。幸い、クラスや時期がばらばらなため、学校内での集団発生は起きていません。
ただ、札幌市内ではインフルエンザによる休校や学級閉鎖を行っており、先週は厚別区内の小学校でも学級閉鎖がありました。流行を防ぐためにも、手洗いや換気など、みんなで気をつけていきましょう。ご家庭でも引き続きご協力をお願いいたします。



JAPAN SPORT COUNCIL

スポーツ振興センター
災害共済給付請求システムリニューアルに伴うご連絡

　令和８年９月18日(金)発行の「保健だより第８号」でお知らせしたとおり、間もなく日本スポーツ振興センターの現システムでの申請手続きが終了となります。
振興センターのシステム更新に伴い、令和８年11月から令和９年１月までの期間は、給付金の請求手続きを行うことができません。
　この停止期間中に発生したけが等（継続分も含みます）の給付金請求につきましては、新システムでの受付となります。振興センターの災害共済給付対象となるけが等で医療機関を受診された場合は、お手数ですが学校までご連絡ください。新システムの運用が開始され次第、改めて学校より手続きのご案内をさせていただきます。

【お問い合わせ】
学校電話番号：898-3257（担当：養護教諭　坂口）



【重要】システムリニューアルに伴う用紙変更のお知らせ

　システムリニューアル後は、**二次元コード付きの専用用紙のみ**受付可能となります。
学校配付以外の用紙に医療機関で記入してもらった場合は、右図のような**二次元コードが用紙の左上に印刷されているか必ずご確認ください。**

二次元コード（見本）