

# ほげんだより 11月

令和5年11月1日  
蓮田市立黒浜西小学校  
保健室



11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの方たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てるといいですね。



11月1日はいい姿勢の日  
校内巡視の時、一生懸命勉強をしている皆さんの姿を見ますが、姿勢が崩れている人がチラホラ……。両足は床についていますか？いすに深くすわっていますか？机と目の高さは近くないですか？チェックしてみましょう。



例年になく早いスピードでインフルエンザが流行しています。感染症予防の基本をもう一度確認しておきましょう。

今月の保健目標

よい姿勢で生活しよう



6月の歯科健診から5カ月が過ぎました。歯の状態はどうですか？まだ治療が済んでいない人は、「いい歯の日」に合わせて歯医者さんに行きましょう。特に問題がなかった人も、定期健診に行ってみるのもいいですね。今年もあと2カ月で終わりです。今年のむし歯は今年のうちで治してしまいましょう！

治療が済んでいない人の数 (人)

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
□ 歯肉炎	0	2	1	5	1	6
□ 歯石	1	2	4	7	2	12
■ 要注意乳歯	1	1	2	4	2	2
■ むし歯	2	8	1	10	5	4

## 手洗い

手のひら・つめ・親指のまわり  
手の甲・指の間・手首を20秒  
以上かけて洗おう。洗ったあとは  
ハンカチでふこうね！



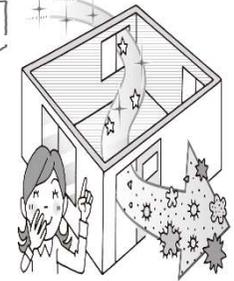
## せきエチケット

咳やくしゃみをするときは、腕やハンカチでガードしよう。マスクもおすすめだよ！



## かんき

空気の「入口」と「出口」  
ができるように、ななめに  
2か所以上窓をあけよう！



## 体調確認

朝、発熱や咳、腹痛など  
体調がよくない時は、無理し  
て登校せず、病院で診てもら  
い、家でゆっくり休もう！



## おうちの方へ

インフルエンザの流行に関し、お迎え及び学級閉鎖等への御対応、誠にありがとうございます。残念ながら感染症の流行はこれからが本番です。医師より感染症と診断された場合は、Forms等で速やかに学校までご連絡ください。診断書等の提出の必要はありません。登校開始は医師の指示に従ってください。また、緊急連絡先の確保にも御協力お願いいたします。

## \*インフルエンザの出席停止期間\*

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」です。発症日及び解熱日を「0」として数えます。なお、医師より指示があった場合はそちらに従ってください。

