

# すすくすすく11月



ながれやましりつやぎきしやうがっこう  
流山市立八木北小学校 ほけんしつ

へいせい ねん がつ  
平成29年11月

11月は暦の上では「霜月」といいます。霜が降る月から転じたものだそうです。11月も中旬に入り、寒い日が続いています。これからの季節は冬へと近づき、さらに寒さが増していきます。体調を崩しやすい季節でもありますので、健康管理には十分気をつけてすごしましょう。

## 11月の保健目標

「外に出て元気に体を動かそう」  
「まわりの人に親切にしよう」



## 11月の保健行事

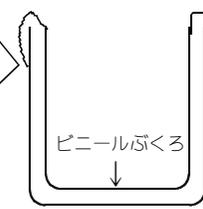
22日(水) RD(う蝕活動性)テスト  
歯の健康教室  
\*2・5年生



エチケット袋、持っていますか？  
いざという時のために、必ず全員用意しましょう！

## 「エチケット袋」を作ろう！…1人2枚くらい作っておこう

ビニール袋を  
折り返したら、  
テープでとめて  
おくと、  
口元がすっきりして吐きやすいよ。



わゴムを  
テープで  
つけて  
おくと  
いいよ

エチケット袋はすぐに出来るように、机の中かお道具袋に入れておきましょう。  
吐き気がしたら、すぐにエチケット袋を出しておくと安心です。

☆中に入れるビニール袋は、レジ袋だとくまなくおさまらず、口元がもたつきます。持ち手がついていない普通のビニール袋がおすすめです。

☆100円ショップやホームセンターなどでも、専用の袋が売っています。固める粉が入っているのがおすすめです。少し口が狭いので、一度出して、練習をしておきましょう。

## トイレ・手洗い場では吐かないで！ 吐くときはエチケット袋へ！

トイレや手洗い場などで吐くと、ウイルスや細菌が飛び散ってしまい、次に使った人に感染してしまうことがあります。また、洋服が汚れてしまったり、いやな臭いが広がって、まわりにも迷惑をかけます。家でも学校でも、吐く時は「エチケット袋」に吐くよう心がけ、まわりにウイルスや細菌をまき散らさないようにしましょう。



きゆうしょく あと は  
給食の後も、歯みがきしてる？



給食の後に歯みがきをしていますか？お家で食事をした後には歯みがきをしているのに、学校で給食を食べた後に歯みがきができていないのはなぜ？休み時間に遊びたい、係の仕事が忙しくて時間が無い、めんどくさいからみがかない・・・なんて理由の人がほとんどだと思います。でも、待って！少しの時間を惜しんで歯みがきをしないと、口の中は夜まで不衛生なまま。むし歯になったり、歯周病になったり、口が臭くなったり・・・いいことは何もありません。給食のナプキンのポーチに歯みがきセットを一緒に入れ、給食の後もしっかり歯みがきをしましょう。さわやかなお口で午後も過ごしましょう。



★2・5年生は22日に『歯の健康教室』を行います。ふだんの歯みがきがきちんできているか、確認するよ。



体調が良くない時、けがをしている時、困っている時、誰かに「だいじょうぶ？」って声をかけてもらったら、どんな気持ちになるかな？

ほんの一言で、嬉しい気持ちになれるよね。反対に、なにげない一言で悲しい思いをしたり、つらい思いをすることもあるよね。自分がされたら嬉しいことは、きっとお友だちだって嬉しいし、自分がされたら嫌なことは、お友だちだって嫌だと思わず、周りに人やさしくできているかな？



## おうちの方へ

★★★ ご協力お願いします ★★★

感染性胃腸炎やインフルエンザ、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などの感染症が流行る季節となりました。感染症の種類によっては「出席停止」となるものがあり、医師による登校の許可が出ないと登校できないものがあります。感染症にかかった場合は必ず医師に診てもらい、医師から登校許可が出るまでは、しっかりご家庭で休養するようにお願いします。登校する際に「治癒証明書」が必要な感染症については、提出にご協力ください。

### 流山市で「治癒証明書」が原則必要としている主な出席停止の感染症

百日咳・はしか・おたふくかぜ・風しん・水ぼうそう・咽頭結膜熱(プール熱)・髄膜炎菌性髄膜炎・結核 等

### 流山市で「治癒証明書」が原則不要としている主な出席停止の感染症

インフルエンザ・溶連菌感染症・ウイルス性肝炎・手足口病・ヘルパンギーナ・伝染性紅斑(りんご病)・マイコプラズマ感染症・流行性嘔吐下痢症(感染性胃腸炎)・アタマジラミ・伝染性軟属腫(水いぼ)・伝染性膿痂疹(とびひ) 等

※「治癒証明書」が不要な感染症についても、集団感染の発生等、必要に応じて「治癒証明書」の提出をお願いする場合がありますのでご承知おきください。また、登校の際は、家庭の判断ではなく、医師から登校許可が出てから登校するようお願いします。