

ほけんだより
11月

八木崎小学校
令6年11月8日
保健室

ほけんもくひょう
保健目標

ただ
正しい姿勢をしよう

だんだん気温が下がってきて、八木崎小の木も赤や黄色に色づき始めました。すっかり秋ですね。寒くなると、背中が曲がりがちになりますが、いつも姿勢に気を付けて生活していますか？タブレットやスマートフォンを使う時や、勉強やゲームをする時、正しくない姿勢を続けていると、背中や腰、首や肩に負担がかかり、肩こりや腰痛、頭痛などの原因になったり、内臓が圧迫されて身体の成長を妨げたり、見る所と目が近くなって視力が悪くなったりします。そのほかにも、骨盤の位置が後ろに傾いてしまって、筋肉を上手に使う姿勢にならないので、走る時に遅くなることもあります。元気に生活して、さらに活躍するためにも、普段から正しい姿勢をしましょう。



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



インフルエンザが流行る季節です。

今シーズン、八木崎小ではインフルエンザに罹った人はまだいませんが、そろそろ流行する季節になりましたので注意が必要です。体調が悪い時には無理をせず早めにお休みをしてください。熱が出たら、病院を受診するようにお願いします。病院に行く時には、熱があることを伝えて予約してから行くようにしましょう。発熱等体調が悪くなってから、すぐに受診するとインフルエンザかわからない時があるので、どのタイミングで受診したらいいか、予約の時にかかりつけの病院にお問い合わせください。

インフルエンザの出席停止期間
いつになったら学校に来られる？

○

しゅっせきていしきかん
出席停止期間

はっしょう
発症

あ
後

いつか
5日を経過し、かつ、

げねつごふつか
解熱後2日を経過するまで

○

><
発熱

☹️
解熱

😊
解熱後

OK
登校できます

はつねつ 発熱 きかん 期間	はっしょうび 発症日	はっしょうご いつかかん 発症後5日間					はっしょうご いつか 発症後5日が経過		
	ぜろにちめ 0日目	いちにちめ 1日目	ふつかめ 2日目	みつかめ 3日目	よつかめ 4日目	いつかめ 5日目	むいかめ 6日目	ななかめ 7日目	ようかめ 8日目
いちにちかん 1日間	><	☹️	😊	😊	😊	😊	OK		
ふつかかん 2日間	><	><	☹️	😊	😊	😊	OK		
みつかかん 3日間	><	><	><	☹️	😊	😊	OK		
よつかかん 4日間	><	><	><	><	☹️	😊	😊	OK	
いつかかん 5日間	><	><	><	><	><	☹️	😊	😊	OK

おうちの人へ 遅刻や早退、欠席する時は「グーグルフォーム」を使って連絡をしていただくと、お子様の出席について、学校で把握がしやすくなり、大変助かりますので、よろしくお願いします。なお、「グーグルフォーム」は当日以外の欠席の予定の連絡もできるようになっていますが、欠席日の入力をお間違えにならないように、入力後よくご確認の上、送信するようにお願いします。