



ハ木崎小学校
令6年11月8日
保健室

ほけんもくひょう ただ しせい 正しい姿勢をしよう

だんだん気温が下がってきて、ハ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、見る所と自分が近くなつて視力が悪くなつたりします。

そのほかにも、骨盤の位置

が後ろに傾いてしまつて、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よう。



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！



食べたらみがく。3
食後、3分以内に3
分間が理想的。

1本1本の歯を意識
しながら時間をかけ
てみがく。

よく噛むことでだ液が
しっかり出ると、むし
歯予防にも効果あり。

はや きせつ インフルエンザが流行る季節です。

今シーズン、ハ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ひします。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よう。発熱等体調が悪くなつてから、すぐに受診するとインフルエンザかわからぬ時があるので、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？

○ 出席停止期間 はつしょう あと いつか けいか げねつごふつか けいか
発症した後、5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

はつねつ 発熱 げねつ 解熱 げねつご 解熱後 OK 登校できます

はつねつ 発熱 期間	はつしょうび 発症日	はつしょうご いつかかん 発症後5日間					はつしょうご いつか けいか 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	なのかめ 7日目
いちにちかん 1日間									
ふつかかん 2日間									
みつかかん 3日間									
よつかかん 4日間									
いつかかん 5日間									

おうちの人へ ちこく そつたい けっせき とき 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、お子様の出欠について、学校で把握がしやすくなり、大変助かりますので、よろしくお願ひします。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。