

ほけんだより



2024.11.5
おたかの森小学校
保健室 NO.9

ほけんもくひょう 保健目標

しせい
姿勢をよくしよう



あき ふか ひごと ひ こ きせつ きせつ たいちよう くず
秋も深まり日ごとに冷え込む季節となりましたね。この季節は体調を崩しやすく、
かぜ りゆうこう やすく げんき す てあら せいかつ
風邪が流行しやすくなってきます。元気に過ごせるよう手洗いやうがい、生活リズム
のみなお ひごろ よぼう こころ
の見直しなど、日頃の予防を心がけましょう。

がつ か
11月4日は
いい姿勢の日

ちようじかんつか しせい わる
ゲームやタブレットを長時間使っていると、姿勢が悪くなりか
ちです。姿勢が悪いと、背骨が曲がる、視力が悪くなる等、から
だに悪い影響を与えます。自分の姿勢を見直してみましょう。

---良い姿勢のポイント---

すわ とき しせい 座っている時の姿勢

【ポイント】

- ☆背筋を伸ばす ☆床に足をつける

しせい
姿勢がよくなる
ゲーチャョキパー



なか せなか あいだ
お腹と背中の中



いすの場所



め たかさ
目の高さ

た とき しせい 立っている時の姿勢



【ポイント】

- ☆つま先とかかとの両方を地面につける
- ☆耳・肩・くるぶしがまっすぐになるようにする
- ☆左右の肩の高さをそろえる

【おうちの方へ】

○インフルエンザによる出席停止について



インフルエンザの流行が予想されます。出席停止期間について、今一度ご確認よろしくお願ひいたします。その他の感染症の出席停止基準については、別紙の出席停止一覧をご確認ください、

インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (neutral face)	解熱後2日目 (neutral face)	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 (circle)	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	発熱 (sad face)	解熱 (happy face)	解熱後1日目 (neutral face)	解熱後2日目 (neutral face)	登校可能 (circle)
出席停止期間	→							

○登校前の健康観察と緊急連絡先の確認のお願い

かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が発生しやすい時期ですので、登校前に必ず健康観察を行うようお願いいたします。熱がある場合や、元気がない場合は、無理に登校させず自宅で様子をみてください。また、学校より連絡をした際に繋がらない場合があります。必ず連絡がとれるように、緊急連絡先に変更や追加がある場合は、担任までお知らせください。

○登校時の服装について

部屋の中は暖房などで暖かくしていますが、換気の際に寒くなったり、暖房の風向きで暑くなったりしてしまふことがあります。脱ぎ着して調整できる服装で登校していただきますよう、お願いいたします。



