

ほけんだより 11月

令和7年11月5日
調布市立滝坂小学校
校長 小林美也子
養護教諭 玉置真美

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。東京都ではインフルエンザ注意報が出され、例年よりも早い流行期となっています。連休明け、滝坂小でも体調不良の欠席者が急激に増えました。今後のさらなる流行に備えてこまめな手洗いうがい、マスク着用など、ご家庭でも感染症対策にご協力をよろしくお願いいたします。

保健行事予定 12/1（月）脊柱側弯検診（5年生全員・6年生対象者）

実施のお知らせは、11月中旬に配布します。



◎4年生の色覚検査が終了しました。

検査を受けた人全員に、検査結果を配布しました。

インフルエンザの出席停止期間は、「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱後2日」となっています。解熱した翌日を1日目と数えます。（下図参照）

※発症から5日を経過していても、解熱してから2日を経過しなければ登校できません。

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 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能
出席停止期間								



かぜのひきはじめに注意したいこと

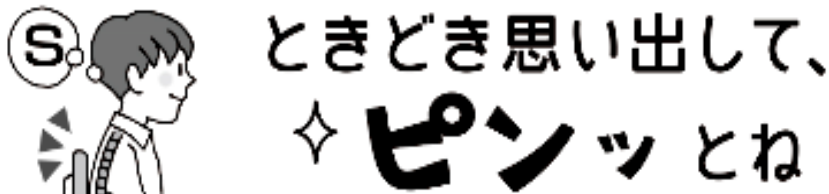
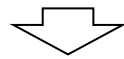
くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になれるといいですね!



正しい姿勢

理想的な座り方の基本は、
骨盤がピンと立っていること。



背骨が自然とS字カーブを描くので、クッションのはたらきで、重い頭が乗っても、負担が軽くなります。

常に悪い姿勢でいる人は、学年が上がるほど背中が丸くなるのが目立ちます。しばらくしてその姿勢の悪さが肩こりや腰痛など、体に不調を及ぼすかもしれません。そのため、小学校のうちからよい姿勢の習慣付けが大切です。普段からお子様の姿勢に気を付けてみてあげてください。

こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い

重い頭が前にでることで、肩こりや腰痛を引き起こします。



足を組む

股関節や骨盤が傾いてしまいます。



そっくり返る

腰に大きく負担がかかり、腰痛または肩こりの原因にもなります。



肘をつく

背中是一直線ですが、重心が前に移動しているため、肩に負担が大きくなります。



ほおづえをつく

頭の重さを腕で支えているので、肘をつくと、より背中がまるまってしまう。



足がブラブラ

足が床につかないと踏ん張ることができず、骨盤が不安定になります。



♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ

腕のストレッチ

ふともものストレッチ

肩のストレッチ

