

ほけんだより 11月

令和2年11月2日
調布市立滝坂小学校
保健室

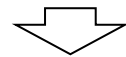
昨年度の今頃はインフルエンザが大流行していましたが、今年度はまだインフルエンザの報告はありません。日ごろ行っている感染症対策による効果が実感できます。これから徐々に増えていくことが予想されますが、学校での対策・予防を引き続き徹底してまいります。ご家庭におかれましても、特に朝の健康観察を念入りに行っていただきますようお願いいたします。

- 11月保健行事 11/11 (水) 歯科検診 (2・6年生) : 朝の歯磨きを忘れずに!
18 (水) 歯科検診 (4・5年生) : 朝の歯磨きを忘れずに!
27 (金) 脊柱側弯検診 (5年生・6年生対象者)



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。



ときどき思い出して、
ピンッとね

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、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

背中まっすぐですが、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、より背中が



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、骨盤が不安定なままになります。



感染症を出席停止基準

医療機関にて、下記の感染症の診断を受けましたら、すみやかに学校へ連絡していただき、医師の指示に従って、安静加療をお願いいたします。登校を再開する場合は、登校許可証明書を持参してください。※登校許可証明書に主治医または校医の認印が必要です。

登校許可証明書は学校 HP からダウンロードできます。学校からもお渡しができますので、お知らせください。

○百日咳

特有の咳が消失するまで、または、5日間の適正な抗菌剤による治療が終了するまで

○麻疹（はしか）

解熱した後、3日を経過するまで

○風しん(三日ばしか)

発疹が消失するまで

○流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）

耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発症した後5日間を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで

○結核

症状により学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで

○インフルエンザ

発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児では3日）を経過するまで

○咽頭結膜熱（プール熱）

主要症状が消失した後2日を経過するまで

○水痘（みずぼうそう）

すべての発疹が痂皮化するまで

○流行性角結膜炎（はやり目）

症状により学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで

○急性出血性結膜炎

症状により学校医その他の医師が感染のおそれがないと認めるまで

○コレラ ○細菌性赤痢 ○腸チフス ○パラチフス ○腸管出血性大腸菌感染症

感染のおそれなくなるまで

※新型コロナウイルス感染症に関する届けは別紙となります。

その他の感染症について

○手足口病 ○ヘルパンギーナ ○伝染性紅斑(リンゴ病) ○溶連菌感染症 ○ウイルス性肝炎
○マイコプラズマ感染症 ○帯状疱疹 ○突発性発疹 ○流行性嘔吐下痢症 など

→感染のおそれなくなるまで

上記の感染症については、調布市医師会小児科医会において、医学的見地より、登校許可証明書の提出は不要です。しかし、子供が集団生活を送る学校においては、感染症に罹患する機会が多いため、感染対策が望まれます。十分に回復されていない場合の登校は避け、ご家庭での休養をお願いいたします。

