



保健だより

No.8

令和7年10月31日
調布市立多摩川小学校
校長 下里 鮎乃
養護教諭



インフルエンザ流行開始

東京都は、10月2日にインフルエンザが流行シーズンに入ったと発表しました。昨年よりも1か月以上早い流行開始になります。本校では31日現在インフルエンザによる欠席は数名ですが、市内では学級閉鎖や学年閉鎖をしている学校もあります。

寒くなってくると、手洗いや換気がおろそかになりがちです。インフルエンザに限らず様々な感染症が広がりやすい季節ですので、感染対策をお願いします。

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例: 3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例: 4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	

*登校許可申請書・証明書は本校ホームページのリンクからダウンロードして使用してください。

お子さんとお読みください。

11月の保健目標

よい姿勢で生活しよう



家や学校で、このような悪い姿勢になつていませんか？



足を組む



いすに座っているときに
足が床につかない



背骨が
曲がっている



ひじをつく

姿勢が悪いと・・・

▲背骨が曲がる

▲首や肩がこる

▲腰や頭が痛くなる

▲疲れやすくなる

▲視力や歯並びが悪くなる

▲胃や腸の働きが悪くなり、下痢や便秘になるなど

▲集中力が低下する

よい姿勢だと・・・



集中力が上がる



運動能力が上がる



かっこよく見える

ほかにも

☺ ポジティブになる

☺ やせやすくなる

☺ 胃腸の調子がよくなる

☺ 肌がきれいになる

☺ 健康寿命が延びるなど

座っているときも

い　い　姿　勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなつて全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

