



# ほけんだより

## 11月

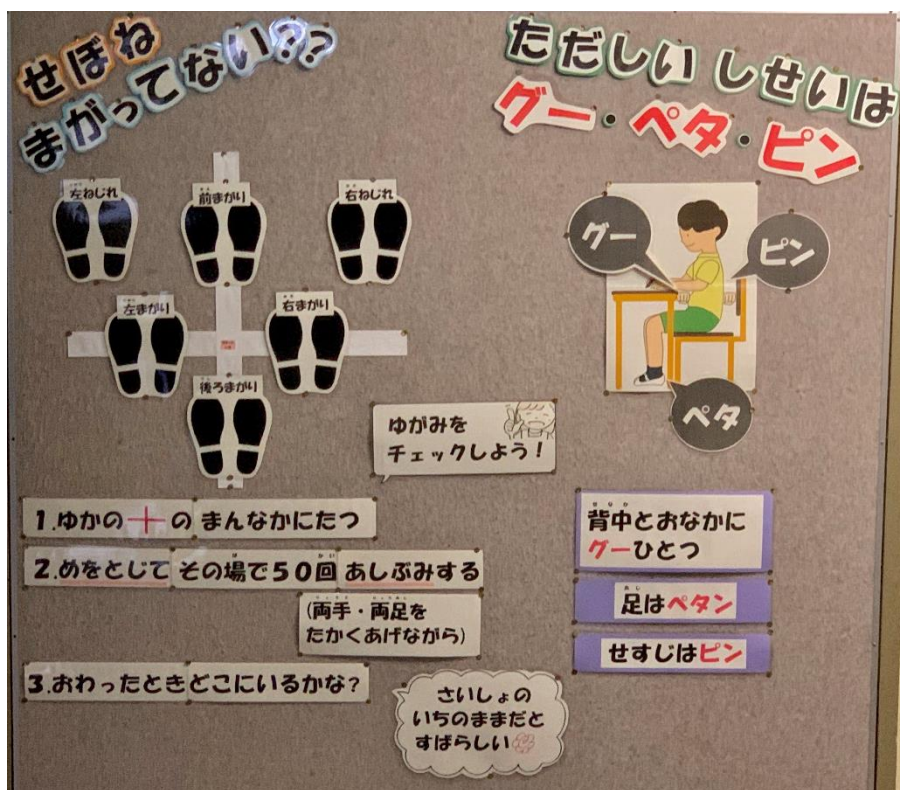


あいかわちようりつすがわらしやうがっこう  
 愛川町立菅原小学校  
 れいわねん 3年11月11日発行  
 ようごきやうゆ  
 養護教諭



あき ふか さむ たいちやう くす かんだんさ おお  
 秋も深まり、寒くなってきました。体調を崩していませんか。寒暖差が大きいと、エネルギーを  
 たくさんつかうために疲れやすく、風邪も引きやすいです。下着や上着で服装を上手に調整できるよう、  
 ご家庭でもお声がけをお願いします。また、免疫力を高めるためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切  
 です。子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、規則正しい生活を心がけさせてください。

## 正しい姿勢で元気な体へ！



ただしいしせい  
 正しい姿勢は「グー・ペタ・ピン」。  
 ほけんしつまえ けいじぶつ  
 保健室前の掲示物です。

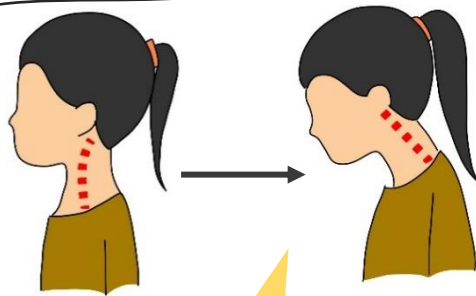
ゆか じゆうじ の テープの上で、目を閉じて  
 あしふみ しほね まぐあい  
 足踏みし、背骨の曲がり具合をチェック  
 できるようになっています。たくさんの  
 じどう なんど なか まえ すす  
 児童が何度もトライ！中には、前に進み  
 す かべ げきとつ じどう  
 過ぎて壁に激突する児童も…

しせい せいちやうき なが じかん  
 姿勢は、成長期の長い時間をかけて  
 つく られていきます。今の時期に正しい  
 しせい み  
 姿勢を身につけることが、とてとても  
 たいせつ いま じき だけ  
 大切なことです。意識して「正しい姿勢」  
 しゅうかん  
 を習慣づけましょう。

## 姿勢が悪いと。。

- 悪い姿勢の癖がついて、背骨もゆがむ。
- 肩こり、頭痛、腰痛の原因になる。
- 内臓が圧迫されて、腹痛や便秘、下痢の原因になる。
- 机と顔が近くなると、目が悪くなる原因になる。
- ほおづえは、あごがゆがんだり、歯並びが悪くなったりする。

## ストレートネック(スマホ首)に注意！



ストレートネックとは、本来であれば緩やかなカーブを描いているはずの首の骨が、前傾姿勢を続けることでまっすぐになってしまった状態です。長時間のスマホ利用で起こりやすいため、「スマホ首」とも呼ばれています。こちらも頭痛や肩こり、めまいを引き起こす原因となるため、スマホの利用時間を減らしたり、姿勢を気をつけるなどして予防しましょう！

# インフルエンザについて

昨年さくねんはほとんど流行りゅうこうすることがなかったインフルエンザ。菅原すがわらしょう小こでも、昨年度インフルエンザにかかった人ひとはいませんでした！今年ことしも“インフル0”を目指めざしているところですが、日本感染症学会にほん かんせんしょうがっかいは今シーズンのインフルエンザについて「**大きな流行おお りゅうこうを起こす可能性お かのうせいもある**」と予測よそくしています。  
 新型コロナウイルスもインフルエンザも基本きほんの感染症かんせんしょう対策たいさくは同じです。「手洗い」「マスク」「換気」「密みつをさける」など、引き続きしっかりやっていきましょう！

## インフルエンザにかかってしまったら？

- インフルエンザにかかってしまったら、出席停止しゅっせきていしの病気びょうきなので、かならず学校がっこうに連絡れんらくをお願いします。
- インフルエンザの出席停止期間しゅっせきていしきかん  
**『発症はっしょうしてから5日か経つまで。なおかつ、熱ねつが下がってから2日かが経つまで』**学校はお休みです
- インフルエンザが治なほって学校へ登校とうこうする際には、「**登校届きんぎょうとどけ**」を記入きいりして持もって来ていただきます。
- 登校届は病院びょういんからもらえますが、もらえなかったときは学校からお渡しします。
- 保健ほけんだよりと一緒に、登校届の記入例きんぎょうれい（両面印刷りょうめんいんさつ）を配布はいふしましたので、ご確認かくにんをお願い致します。

## インフルエンザ出席停止期間早見表



…出席停止



…登校可能

		発症	発症後							
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後1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					どの場合でも 発症後5日目までは出席停止
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			なおかつ 解熱後2日目までは出席停止
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	

例5以降は、解熱した日によって出席停止日が順次延長されます。