



今泉小学校

令和6年度 第7号

おうちの人と一緒に
読みましょう！！

こんげつ ほげんもくひょう
今月の保健目標

さむ ま
寒さに負けない
からだをつくろう

だんだんと白が短くなって近づくと冬を感じますね。本格的な冬が訪れる
前の暖かくて穏やかな天気を「小春日和」といいます。

ただ朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、かぜをひかないように気をつけて
ください。



「インフルエンザ報告書」や「登校届」の提出をお願いします。

インフルエンザや手足口病、マイコプラズマ肺炎等に感染する児童が、宇都宮市でも増えてきました。

インフルエンザや手足口病、マイコプラズマ肺炎等は「出席停止」となる感染症です。

登校するときは、学校の HP または宇都宮市の HP に載っている「インフルエンザ報告書」や「登校届」の提出をお願いします。

水痘（水ぼうそう）や流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）等は医療機関に「意見書」または「治癒証明書」を記入してもらい学校へ提出してください。

尚、新型コロナウイルス感染症も「出席停止」となる感染症ですが、書類の提出は必要ありません。

感染症名	学校への提出書類
インフルエンザ	インフルエンザ経過報告書 医療機関で記入後保護者の方が記入してください。 (医療機関での記入が難しい場合は保護者の方が医療機関名等記入してください。)
溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎・手足口病・伝染性紅斑・ウイルス性胃腸炎・ヘルパンギーナ・RS ウイルス・帯状疱疹・突発性発疹	登校届 (保護者の方が記入してください。)
新型コロナウイルス感染症	提出の必要はありません
麻疹・風疹・水痘・流行性耳下腺炎・結核・咽頭結膜熱・流行性角結膜炎・百日咳・腸管出血性大腸菌感染症 (O157, O26, O111 等) 急性出血性結膜炎 侵襲性髄膜炎菌感染症 (髄膜炎菌性髄膜炎)	意見書 (医療機関記入)

宇都宮市立今泉小学校

お知らせ・連絡事項

今泉小学校のあゆみ

板橋通

今泉の子 地域でも

各種たより・お知らせ等

5件 +

保健関係提出書類

インフルエンザ経過報告書 (令和3年
3月版) .pdf
第3種 (その他の感染症) に係る登校
届 (両面) .pdf
意見書 (両面) .pdf

R6全国学力学習状況

04とちぎっ子学習状況

03とちぎっ子学習状況

学校の HP の左下の部分に「インフルエンザ報告」と「登校届」がありますのでダウンロードしてください。

「意見書」については治癒証明書でも問題ありません。

せんげつごう しょうかい 先月号で紹介した「おうちでチャレンジビンゴ」にたくさんの人が挑戦してくれました。挑戦してくれた人からは、「全部できた。らいねんもやりたいです。」「エアなわとび30回だけでできませんでした。またやりたいです」「ほとんどできて、1こだけできなかったから来年は全ビンゴしてみたいです」「ただ、ダラけてすごすのではなく、自分からできることをすることでもっと楽しくて、うれしいことがいっぱいのお休みにすることができました。」との感想をいただきました。次回もぜひチャレンジしてください。



11月1日は
いい
姿勢の日

みなさんの姿勢は どうですか？

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

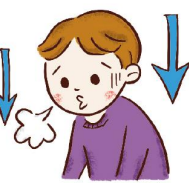
肩こりや腰痛などの
体の不調が起りやすくなる
一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起こ
りやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。

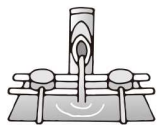


集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、
参拝の前に手を洗い、
口をすすいだことがあ
る人は多いのではないですか。実は
これが今の手洗い・うがいの習慣の始ま
りとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川
で体を洗い清めてからお参りしていたと
言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多
くの人が命を落とした西暦250年頃。当
時の天皇が神社に手水舎を作り、より効
率的に参拝前に手と口を洗い清められる
ようにしたそうです。それが、次第に食
前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化し
たと言われています。

約1,800年も前から、
手洗い・うがいは感染症
予防の習慣として、大切
にされてきたんですね。



姿勢を確認しよう!

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと
壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぱり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。

