



みんなげんきね

令和6年度 11月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに
一緒に読みましょう。

11月7日は「立冬」といい、冬の始まりを意味します。気温が下がり朝夕が冷え込むので、体調管理に気を付けましょう。そして、寒いとついつい体が丸まってしまう人も。背筋をピンと伸ばし、健康に過ごせるといいですね。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

よい姿勢にしよう



～目と姿勢の健康週間の取り組み～

ほけんいいんかい じどう め けんこう
保健委員会の児童が、目の健康と
ただ しせい けいはつ
正しい姿勢について啓発しました。

- ◆近視の予防には、外でたくさん遊ぶ。
- ◆30分に1回は、目を休けいさせよう。
- ◆正しい姿勢で、体によい生活を送ろう。



姿勢が悪いとどうなる？

しせい わる
姿勢が悪いと
からだ わる えいきょう
体にも悪い影響があります

かた よう つう
肩こりや腰痛などの
からだ ふ ちよう お
体の不調が起こりやすくなる

いち ぶ きんにく かんせつ
一部の筋肉や関節に
ちから はい
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。



ふと
太りやすくなる

ないぞう い ち ふ たん
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
じょう ばたら
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
てい か しょうかきゅうしゅう
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。



つか
疲れやすくなる

せ なか まる むね ひら こきゅう あさ
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。



しゅうちゅうりよく お
集中力が落ちる

けつりゅう わる のう さん そ
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、
つか しょうたい つづ
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。





きほんてき かんせんしょうたいさく
基本的な感染症対策
として換気は必ず実施
しよう。



いい日がいっぱい、



インフルエンザに罹患したら

速やかに学校へご連絡いただくとともに、**登校再開の際には『インフルエンザ経過報告書』のご提出**をお願いいたします。『インフルエンザ経過報告書』は、峰小学校ホームページよりダウンロード可能ですが、学校からお渡することもできますので、必要時にはご連絡ください。

用紙の①～⑥（右図太枠内）について、医療機関又は保護者の方に記入していただくことになっておりますので、病院で診断を受けた際には、**保護者の方が記入していただければ大丈夫です。**

出席停止の期間は「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」となっております。期間内に登校してしまった場合は、お迎えに来ていただくことになりますので、ご了承ください。

※発症日＝発症0日、**解熱日（平熱に戻った日）＝解熱0日**と数えます。

児童名 姓 名

インフルエンザ経過報告書

●インフルエンザによる発熱と咳が続く場合は、学校保健安全法第24条第1項第3号に基づき、「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」を経過するまで、出席停止を要する。また、発熱した後は、必ずしも発熱が止まらなくても、咳が続く場合は、出席停止を要する。また、発熱した後は、必ずしも発熱が止まらなくても、咳が続く場合は、出席停止を要する。

① 発熱の有無

② 咳の有無

③ 発熱の開始日

④ 発熱の継続日

⑤ 発熱の継続日

⑥ 発熱の継続日

⑦ 発熱の継続日

⑧ 発熱の継続日

⑨ 発熱の継続日

⑩ 発熱の継続日

⑪ 発熱の継続日

⑫ 発熱の継続日

⑬ 発熱の継続日

⑭ 発熱の継続日

⑮ 発熱の継続日

⑯ 発熱の継続日

⑰ 発熱の継続日

⑱ 発熱の継続日

⑲ 発熱の継続日

⑳ 発熱の継続日

㉑ 発熱の継続日

㉒ 発熱の継続日

㉓ 発熱の継続日

㉔ 発熱の継続日

㉕ 発熱の継続日

㉖ 発熱の継続日

㉗ 発熱の継続日

㉘ 発熱の継続日

㉙ 発熱の継続日

㉚ 発熱の継続日

㉛ 発熱の継続日

㉜ 発熱の継続日

㉝ 発熱の継続日

㉞ 発熱の継続日

㉟ 発熱の継続日

㊱ 発熱の継続日

㊲ 発熱の継続日

㊳ 発熱の継続日

㊴ 発熱の継続日

㊵ 発熱の継続日

㊶ 発熱の継続日

㊷ 発熱の継続日

㊸ 発熱の継続日

㊹ 発熱の継続日

㊺ 発熱の継続日

㊻ 発熱の継続日

㊼ 発熱の継続日

㊽ 発熱の継続日

㊾ 発熱の継続日

㊿ 発熱の継続日

本校の感染症情報(10月)

- ・手足口病
- ・溶連菌感染症
- ・伝染性紅斑(りんご病)
- ・新型コロナウイルス感染症

以上の感染症の他にも、発熱などの体調不良の欠席が多数ありました。引き続き、ご家庭でも感染症対策をお願いいたします。また、毎日ハンカチを持たせてください。

感染症が流行している時は、通常よりも早めに早退の判断をさせていただく場合がございます。ご理解とご協力をお願いいたします。

