



## ~11月の保健目標~

正しい姿勢をしよう

だんだんと日が短くなり、冬が近づいてきたなと感じます。  
日中はポカポカと気持ちの良い気温の日もありますが、朝と夜は冷え込むことが多いです。半袖で登校する人を何人か見かけます。体を冷やすと風邪を引いてしまうので、上着を着るなどして体温の調節をしましょう！



## 正しい姿勢ってどんな姿勢??

イスに座る時、右の絵のように「背中を丸めている」「足を組んでいる」「イスによりかかりユラユラしている」などの座り方をしていないですか？

このような座り方を続けていると、将来腰痛や肩こりがひどくなったり、骨盤が不安定になり体のどこかが痛くなったりと不調が起こりやすくなります。

正しい姿勢で座れるように、意識してみましよう！タブレットを使うときに画面と目の距離が近くなり、姿勢がくずれやすくなるため特に気をつけよう。



## すわりかた



- グー おなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン



目に優しい姿勢だね！



目と画面が近いよ



保健室の廊下に【メディアものさし】の掲示をしています。メガネを引っぱると目を離す距離がわかります。廊下から、「意外と遠い！」



「こんなに距離とれない！」などの声が聞こえてきます。目の健康を守るためにも距離に気を付けて使用しましょう★もう少しだけ掲示するので、まだの人はぜひご覧ください！



【保護者様へ】

# 感染症について

インフルエンザやマイコプラズマ肺炎が流行しております。本校でも、インフルエンザに罹患している児童や発熱を伴う欠席児童が増えてきました。また、ノロウイルスなどの感染症も感染しやすい時期です。感染症ごとで登校時にご提出していただきます書類が異なりますので、改めてお知らせさせていただきます。インフルエンザに罹患した場合は、毎日検温した記録を「インフルエンザ経過報告書」にご記入いただきます。（保護者記入）下記の表を参考にお休みいただきますようお願いいたします。

## ～インフルエンザの出席停止期間～

**発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過 するまで出席停止**

※発症・解熱ともに、次の日から 1日目とする

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

## ～感染症罹患に伴う提出書類について～

感染症	登校時に必要な書類
新型コロナウイルス感染症	特に必要ありません
インフルエンザ	インフルエンザ経過報告書（医療機関・保護者記入）
溶連菌感染症 手足口病 ヘルパンギーナ 帯状疱疹 ウイルス性胃腸炎 （ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルス等）	マイコプラズマ肺炎 伝染性紅斑（りんご病） RSウイルス感染症 突発性発疹
麻疹（はしか） 流行性耳下腺炎（おたふくかぜ） 咽頭結膜熱（プール熱） 流行性角結膜炎（はやり目） 腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26、O111等） 急性出血性結膜炎 侵袭性髄膜炎菌感染症（髄膜炎菌性髄膜炎）	風疹 水痘（みずぼうそう） 結核 百日咳
	登校届（保護者記入）
	意見書（医師記入）

インフルエンザ経過報告書・登校届につきましては、本校のホームページに掲載されています。印刷し、ご記入の上学校までご提出ください。

※意見書については、本市医師会所属の医療機関へは、市医師会より備え付けの依頼がされていますが、治療証明書の提出でも問題ありません。