

ほげんだごまり 11月

令和6年 11月1日
江戸川区立平井小学校
校長 渡邊 法子
養護教諭 細谷 希

運動会が終わり、11月には学習発表会があります。行事続きで疲れが出ているのか、体調が悪くて保健室に来室する児童が多いと感じています。インフルエンザ等の感染症が流行り始める時期でもあります。引き続き、児童たちの健康管理・安全管理に注意していきます。



11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

11月1日は、いい姿勢の日です。姿勢が悪くなると、「肩こりや腰痛等の体の不調が起こりやすくなる」「太りやすくなる」「疲れやすくなる」「集中力が落ちる」等、様々な不調がでてきます。これらの不調は子どもに限らず、大人にも見られます。勉強中や仕事中等、集中力が切れたと感じたときは、腕を上にあげ、思いきり伸びると、少し楽になるかもしれません。簡単に短時間でできるストレッチなので、ご家庭でぜひ、お子様と一緒にやってみてください。



姿勢を
確認
しよう！

こう どう ぶ 後頭部 けん こう こつ 肩甲骨 お尻 かがと

かべ 壁 につけて 立って みよう

こし かべ あいだ て 腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
はい すきま
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
よ しせい めやす すきま て
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
はい あたま しり かべ
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
ぼあい しせい わる
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
よ しせい いしき
とも かくにん 友だちと確認しあってみてね。

がくしゅうはっぴょうかい ぶたい た とき しせい わる すこ わる み
学習発表会で舞台上に立った時に、姿勢が悪いと少しかっこ悪く見えてしまいます。そうなら
ないために、ともだち いっしょ ただ よ しせい た かくにん しせい よ
ないために、お友達と一緒に、正しく良い姿勢で立てるよう、確認してみましよう。姿勢が良
なると、せぼね あし くび の しんちよう すこ たか
なると、背骨や脚、首が伸びて、身長が少し高くなるかもしれません…。



11月8日は「いい歯の日」です。平井小学校では、水曜日以外の

給食後に、皆さんで歯みがきをしていますね。その歯みがきの仕方、あって

いますか？磨きにくい部分など、しっかり磨けていますか？磨きにくい歯は

どれなのか、しっかり確認して、明日からの歯みがきに活かしましょう！

歯
磨き
残しをなくそう！



～インフルエンザ等に感染した際に必要な証明書について～

区内でもインフルエンザで学級閉鎖をする学校が出てきました。また、インフルエンザだけでなく、手足口病やマイコプラズマ肺炎といった感染症も流行っていますので、「発熱」「咳」「関節痛」「発疹」等、感染症が疑われる症状が見られる場合は、病院受診をお願いいたします。

百日咳、麻しん（はしか）、流行耳下腺炎（おたふく）、風しん（三日はしか）、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、結核、腸管出血性大腸菌感染症、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症、伝染性紅斑（りんご病）、手足口病、感染性胃腸炎、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎等

上記の感染症の場合は出席停止扱いになります。登校の際は、学校へ治癒証明証等の提出が必要になりますので、病院にて証明証を受け取り後、登校をお願いいたします。

※インフルエンザに感染した場合は治癒証明書ではなく、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」が必要になりますので、ご注意ください。治癒証明書等は、学校ホームページの「提出用書類」に掲載していますので、印刷してお使いください。