



令和7年11月4日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

朝晩涼しくなり、急に秋が深まりました。保健室から校庭をのぞいていると、どんぐりを見せてくれたり、もみじの葉っぱが色づいているよと教えてくれたりする児童がいます。みなさんは、どんな秋を見つけましたか？

背中丸まっていますか？

寒くなると、ついつい背中が丸くなってきます。背骨が曲がると神経や内臓を圧迫し、健康に良くありません。また、下を向く姿勢になるため、やる気も出づらいです。特に、スマートフォンやタブレットを使う時は、姿勢が崩れやすいです。背筋を伸ばすこと、目線の高さで30cmほど離すことに注意し、よい姿勢をこころがけましょう。

こんな姿勢で生活していませんか？

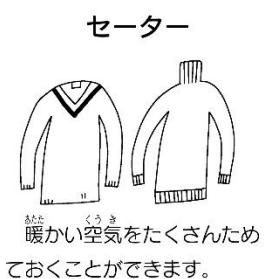


寝ころがって
読書をする

下を向いて
スマートフォンを使う

背中を丸めて
タブレットを使う

肌着を着ましょう



寒くなってきたので、トレーナーなどを着る人が増えてきました。しかし、肌に直接トレーナーを着ている人がいて気になります。肌着を着ることで、暖かさも増しますし、汗や汚れを吸収してくれます。ぜひ肌着を着ましょう。

また、女子で胸が目立ち始めた人もいます。胸の部分が二重になっている肌着などもあります。自分に合った肌着を身につけましょう。

インフルエンザが流行しています

江戸川区ではインフルエンザがかなり流行しており、毎日どこかの学校で学級閉鎖が実施されたと報告されています。篠崎小学校では、今のところ、学級閉鎖はありません。学校でも感染防止に努めておりますが、ご家庭でも気をつけていただき感謝申し上げます。しかし、涼しくなってきたためか欠席や早退する児童が少し増えています。手洗いをていねいにすること、生活習慣を整えることを意識して子供たちが元気に過ごせるようにしていきます。今後共ご協力お願いいたします。

インフルエンザの 出席停止期間

例えば、発症後2日目に解熱した場合



例えば、発症後4日目に解熱した場合



治癒証明書の提出をお願いします！

インフルエンザなどの感染症に罹患した際は、医師に治癒証明書を記入していただき、登校を開始する際に持参してください。対象となる感染症は次の一覧です。ご不明な点は保健室までお問い合わせください。

出席停止となる感染症

第二種	新型コロナウイルス	第三種	腸管出血性大腸菌感染症	
	インフルエンザ		流行性角結膜炎	
	百日咳		急性出血性結膜炎	
	麻疹(はしか)		コレラ	
	流行性耳下腺炎		細菌性赤痢	
	風疹		その他	溶連菌感染症
	水痘(水疱瘡)			ウイルス性肝炎
	咽頭結膜熱(プール熱・アデノウイルス)			手足口病
第二種	結核			伝染性紅斑
				マイコプラズマ感染症
				感染性胃腸炎(ノロなど)