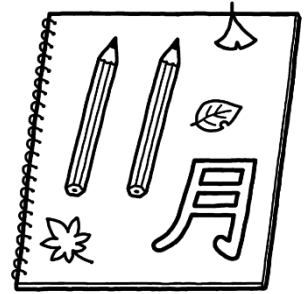


# ほけんだより



れいわ ねんと かわかみしょうがっこう ほけんしつ  
令和5年度 川上小学校 保健室

11月になり、運動場の周りにはえている木々の葉っぱも赤や黄色に色づき始め、いっそう秋が深まりました。

「秋の日はつるべ落とし」ということわざがあります。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。夕方、あっという間に暗くなるため、交通事故の危険性が高くなります。外を歩いている時は周囲に気をつけて、明るいうちに家に帰るようにしましょう。

11月の健康目標  
姿勢を正しくしよう

## ◆ 良い姿勢で健康に過ごそう ◆

わる せいせい  
悪い姿勢をしていると・・・

- × 体の不調の原因になる
- × 心の不調の原因になる

よ せいせい  
良い姿勢をしていると・・・

- 代謝が上がる
- 集中力アップ

## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

◆<sup>かんせんしょう</sup>感染症に注意◆<sup>ちゅうい</sup> ◆<sup>あさ</sup>～朝の<sup>けんこう</sup>健康チェックをしよう!～



• <sup>ねつ</sup>熱はありませんか?



• <sup>せき</sup>咳や<sup>はなみず</sup>鼻水は出ませんか?



• <sup>ほっしん</sup>発疹はないですか?



• <sup>かおいろ</sup>顔色は<sup>わる</sup>悪くないですか?



• <sup>しょくよく</sup>食欲はありますか?

★保護者の方へ

季節の変わり目ということもあり、頭痛や腹痛、のどの痛みで来室する児童や、発熱で早退する児童が目立ちます。インフルエンザでの欠席報告も受けています。引き続き、ご家庭でもお子さんの体調に注意していただくようお願いします。

昨年度から、新型コロナウイルスのほか、季節性インフルエンザについても、「学校感染症に係る登校に関する意見書」（治癒証明書）の提出は不要となっております。保護者の方からの学校への連絡により出席停止扱いとなりますので、診断された場合にはご連絡をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間については「発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっております。病院受診時に医師に発症日の相談、確認をお願いします。

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザ以外の学校感染症については、従来通り意見書の提出をお願いします。

主な学校感染症

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 1. 百日咳         | 2. 麻疹       |
| 3. 流行性耳下腺炎     | 4. 風疹       |
| 5. 水痘          | 6. 咽頭結膜熱    |
| 7. 結核          | 8. 髄膜炎菌性髄膜炎 |
| 9. 腸管出血性大腸菌感染症 | 10. 流行性角結膜炎 |
| 11. 急性出血性結膜炎   |             |