ほけんだより11月

No.8
令和8年11月
拝島第二小学校

涼しくて気持ち良く過ごせる日が増えました。スポーツの秋，食欲の秋，読書の秋と言われるほど秋は気候が良いため，趣味や好きなことを楽しむにはぴったりな季節です。
みなさんはどんな○○の秋を過ごしますか？

良い姿勢ってどんな姿勢？　チェック してみましょう！

11月の保健目標　良い姿勢で生活しよう

立っているとき

- ☐ 横から見ると耳・肩・腰・くるぶしがまっすぐ一直線になっている
  - 頭のてっぺんから足の裏までまっすぐな芯が入っているイメージ
- ☐ 顔がうつむき気味になっていない
- ☐ 肩や背中が丸まっていない

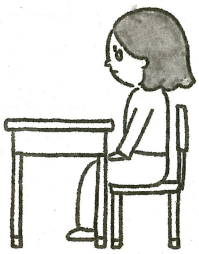


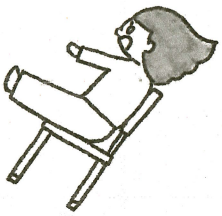
うつむく姿勢が長時間続くと，首の骨に負担がかかります！



座っているとき　キーワードは パー と グー

- ☐ 目と机の距離は パー 二つ分とる
- ☐ 背中が丸まっていない
- ☐ 机とお腹／背中と背もたれ の距離は グー 一つ分とる
- ☐ イスに深く座って背もたれに寄りかかっていない





⚠ この座り方は絶対にしません！
大きなけがにつながります

ハンカチとティッシュペーパーは毎日持って来ましょう！

感染症が流行っています！　対策としてとても効果的な手洗いですが，濡れたままの手でいたり，着ている服で拭いたりすると，手に菌やウイルスが付いて逆効果になってしまいます…
手を洗った後は清潔なハンカチで拭けるように，毎日交換して持って来ましょう。



で，感染症を防ぎましょう！

歯科校医による歯科指導（3年生）

11月13 日（金）に、学校歯科医 滝沢クリニックの滝沢先生と歯科衛生士による「歯みがき教室」を行います。歯と口の中のことを映像や画像を交えて学び、実際に歯ブラシを持ちながら効果的な動かし方や工夫を体験します。

【歯科指導までに準備していただく物】
・歯ブラシ（感染症予防のため、未使用のものを用意してください）
・手鏡
・ポケットティッシュ

引き続き感染症対策をお願いします

安全な学校生活のため、以下の点について御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします

○ 御家庭での健康観察、体調管理について

登校前の検温や健康観察を十分に行っていただき、少しでも体調が優れない場合には、無理な登校は控えてください。また、感染症が流行している期間は、発熱、せきなどの症状が顕著ではない場合でも早退をお願いする場合があります。

○ 学校への欠席連絡について

お子さんが体調不良で欠席する際には「さくら連絡網」で御連絡いただいています。御連絡いただく際、症状や発症日の詳細の入力をお願いいたします。また、必要に応じて学校から連絡させていただく場合があります。

○ インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザの出席停止期間は、「発症後5日、かつ、解熱後2日が経過するまで」となっており、発症日を0日としてカウントします。

出席停止期間を満たさず登校した場合、インフルエンザは感染力が強いため感染拡大の可能性があります。御家庭で把握している登校可能日と学校で控えているカウントが異なる場合、必要に応じて学校から連絡させていただく場合がありますので御了承ください。

インフルエンザ出席停止期間早見表

	症状	発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症日 6日目	発症日 7日目	発症日 8日目
例1	発症後1日後に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止								
例2	発症後2日後に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目	登校可能		
		出席停止								
例3	発症後3日後に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能		
		出席停止								
例4	発症後4日後に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
		出席停止								
例5	発症後5日後に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能
		出席停止								

○ 登校届・治癒（登校）証明書について

感染症と診断された場合、「登校届」の提出が必要になります。「登校届」は、保護者の方が御記入いただき、学校へ御提出ください。各書類が必要な場合は、学校まで御連絡ください。また、学校のホームページや昭島市のホームページにも掲載してありますので、御活用ください。