



2025年 11月 4日

町田市立南第一小学校

校長 安東 深雪

養護教諭 新井 典恵

11月4日は「いいよの日」一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたいという願いが込められています。保健室でも同じ願いで、『人のこころは自由だよ、それをどう言葉や態度にするか（しないか）がその人の「人格」。感じたり思ったりするのは自由！』という話をすることがあります。意見や認識の違いはもちろん、そんな場面でも「どう思ってもいいよ」とお互いを尊重して、思いやりのこころが育ってくれると嬉しいですね。



インフルエンザ  
A型 流行の  
第1波到来!!

## 感染症流行期のお願い

10月末よりインフルエンザ報告が増えだし、「1-2」「2学年」で閉鎖を実施しましたが、11/4 現在学校全体に感染拡大し「1-1」「3学年」が閉鎖となりました（該当学級・学年に詳細テトル配信）。感染拡大が懸念の場合「健康観察のお願い」でテトル通知をしていますが、週明けなど予期せぬ感染拡大の時には、突然の閉鎖通知もあり得るため、流行期の対策に御理解・御協力のほど、宜しくお願ひいたします。学校では「うつらないための予防」と「うつさないための予防」を呼びかけて対策をしています。特に集団生活の場である学校は、「うつさない予防」＝「思いやり」が大切です。発熱を伴う不調は、感染症の可能性もありますので、無理な登校は控えて、安静休養・受診・加療するなどご配慮ください。

学校感染症にかかった場合には、出席停止となります。診断が出ましたら、学校まで御連絡ください。出席停止期間を経て、登校再開時に、以下の書類を提出してください。



百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）  
風疹（三日ばしか）・水痘（水ぼうそう）・咽頭結膜熱（ブル熱）  
髄膜炎菌性髄膜炎・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・結核  
溶連菌感染症

### 登校許可証

→学校から書類を受け取り、  
医師に記入・押印

町田市指定の11疾病は、各疾病の出席停止期間の基準と医師の指示助言に基づいて、安静休養してください。

インフルエンザ・感染性胃腸炎・新型コロナ・マイコプラズマ肺炎 等

### 登校報告書

→学校から書類を受け取るか  
学校HPから印刷して  
保護者が記入・押印

インフルエンザ・新型コロナ感染症の出席停止期間は、

- ① 発症日（発熱）を0日とし、発症後5日を経過するまで
- ② 加えて、インフルエンザは「解熱後2日経過するまで」

新型コロナ感染症は「解熱後1日経過するまで」です。

※解熱しても感染力のあるウィルスが排菌されることがあるため、出席停止期間は安静休養してください。

## 11月の保健行事

11月14日（金） 臨時歯科健診

対象者：治療勧告通知後、未返信の対象者（個別に通知）

11月27日（木） 5年 歯科保健授業 学校歯科校医による授業

→持ち物その他、詳細は5年生に向けてテトル通知予定





## 秋の視力検査結果よい

1学期の視力検査で、お知らせ用紙（受診勧告）を渡し、受診結果報告が未提出者を対象に視力検査を行いました。検査では見えづらさから目を細めるくせがついている児童、視力低下が進行している児童もいました。眼科では、「近視」「遠視」「乱視」などの

視力低下が進行、または再受診をすすめた児童

**26名**

**47名**

秋の視力検査をした児童

屈折異常の状態の検査や診断状況に応じて、経過観察・眼鏡矯正・レンズ交換などの指示が出されます。学校の検査で視力低下が疑われた場合は、眼科医を受診し、学習生活に適した環境をつくりましょう。

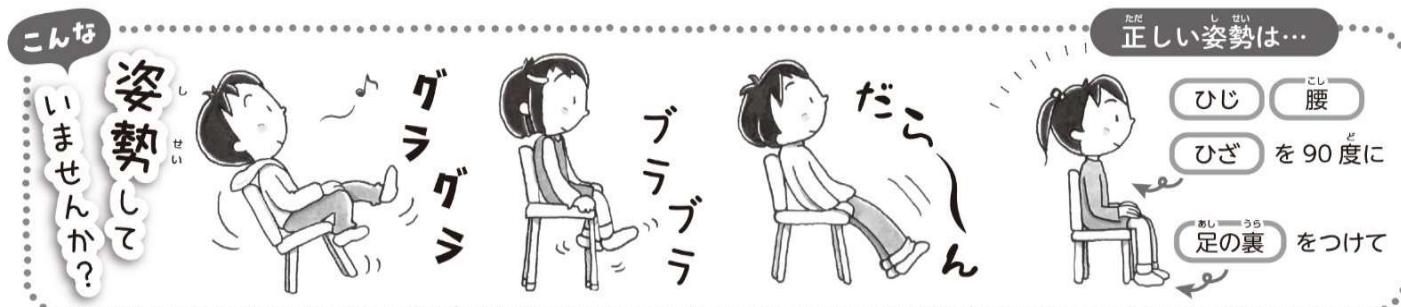
## 11月の保健目標：よいしせいのくせをつけよう

先生たちの児童の気になる「姿勢」を聞いてみました！

- 机に上半身を伏せている
- 横向きにすわる
- イスに深くこしかけない、背もたれによりかかる
- ほおづえをつく
- 立ちひざでイスに足をのせる
- 机と目の間が近すぎ（猫背・背すじがまがっている）・・・など「集中力ややる気がないと、しせいもわるくなる」というご意見もありました。

**正しい姿勢**  
できていますか？

学校では「良い姿勢をしましょう」の号令で授業の始めと終わりの挨拶をしますが、正しい姿勢で座ることができない児童や姿勢保持が難しい児童が増えています。骨と筋肉の成長過程にある今、良くない姿勢の癖について、骨格形成されないために、食事や学習をする時、TV・PC観賞など、家庭でも日常的に「良い姿勢」を習慣付けるように、気を付けましょう。



### 小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…。

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？



### 「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

### お手伝いでよい姿勢！？

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然といろんな動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。