保健だより

2026年10月30日
町田市立高ヶ坂小学校
校　　長　鶴岡　武臣
養護教諭

「立冬」と呼ばれる11月7日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。

体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがい・こまめな水分補給も忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

11月の保健目標　：　よい姿勢をしよう

当てはまるものがあったら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。早く寝たり、激しい運動は控えたりして体調を整えましょう。

これからの時期、感染症が流行し始めます。

tetoruに欠席連絡を入れる際、「体調不良」だけでなく、**症状**（腹痛・頭痛・嘔吐など）や**病名**（病院受診された時）の入力も忘れずにお願いします。

また、規定の期日出席停止を行う必要のある感染症もあります。**発症日**の期日を入力ください。

登校時に**「登校許可証」**または**「登校報告書」**の提出もお願いします。（感染症により異なる）

保護者記入の「登校報告書」は、学校に取りに来るまたはホームページからダウンロードできますが、医師の記入が必要な「登校許可証」は学校まで取りに来てください。

発症日により出席停止期日が変わる例（月曜日からインフルエンザで登校できなかった場合）

インフルエンザ　発症日を0日として5日経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでで、最短6日目から登校可能。

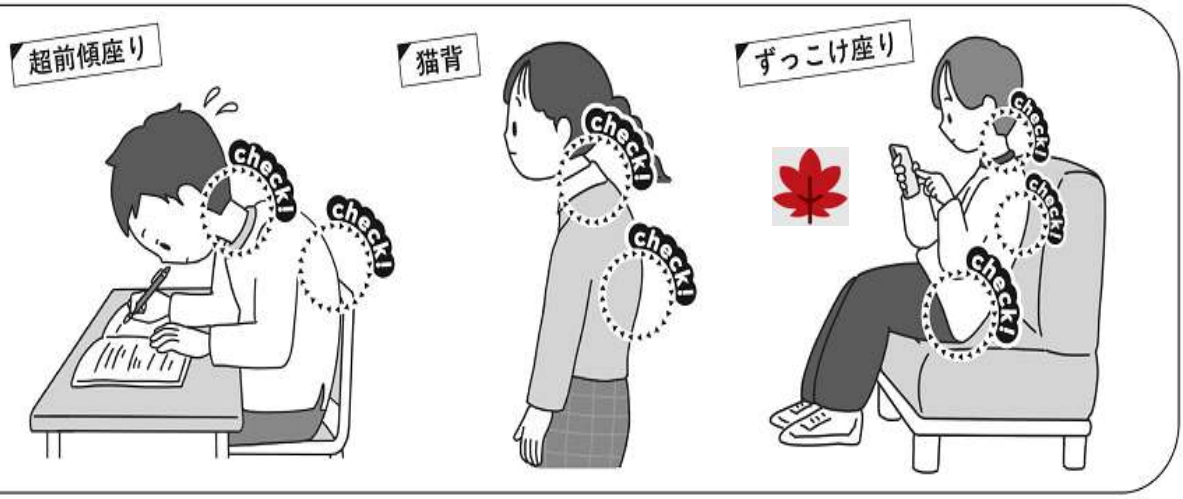
- 前の週金曜日の夜に発熱　⇒　最短木曜日登校可能。
- 当日月曜日の朝に発熱　⇒　最短日曜日登校可能になるため、次の週の月曜に登校。

※上記例は最短であり、発熱が続くなどで出席停止期間が長くなる可能性があります。

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

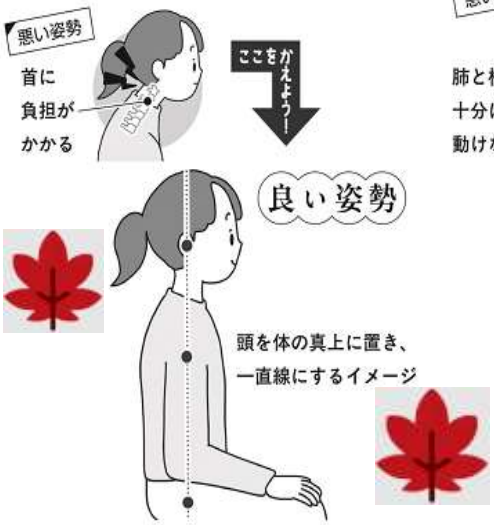
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

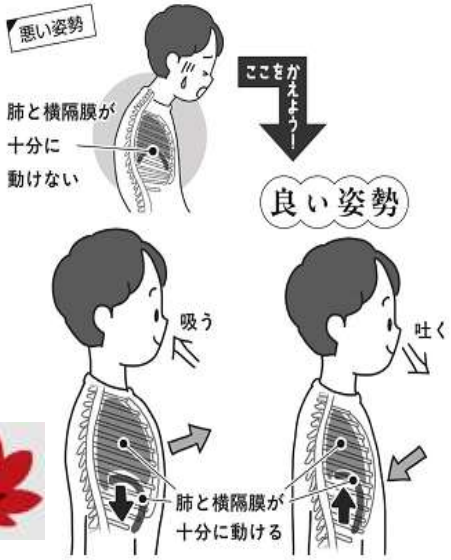
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。