

保健だより

2024年10月31日
町田市立高ヶ坂小学校
校長 岩崎 直美
養護教諭

11月の保健目標：よい姿勢をしよう

11月7日は「立冬」。

そろそろ冬支度を始める時期ですね。

寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識して丁寧に行うようにしましょう。

また、脱ぎ着しやすい服装で登校しましょう。落とし物が増えているので、名前を忘れずに記入してください。



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと
体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの 体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



11月1日は
いい
姿勢の日

「1」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見えることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。
寒い季節になり、背中が丸くなっている人はいませんか？

いつものくせをCHECK！

- いつも同じ手でかばんを持つ。
- 足を組んで座る。
- ノートや本に顔を近づけてみる。
- 寝転んで本を読む。

11月9日は いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや
湿気がとれる



換気をするときのポイントは

対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

保護者の皆様へ

持久走旬間がスタートします

走ることを習慣にすると瞬発力や持久力が高まり、健やかな身体づくりの一助になります。また、精神面では忍耐力がづくだけでなく、目標を達成する喜びを知ることができます。この機会に子供たちが、身体も心も成長できるよう見守っていきたいと思います。

保護者の方は、お子さんがけがや事故がないよう、毎朝健康観察をしてください。また、水筒を持たせるようご協力をお願いします。

尚、持久走を見学する場合は、連絡帳にて担任にお知らせください。

○朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

○夜は早めに寝るようにしましょう。

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）のご記入も忘れずをお願いいたします。

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**をご記入ください。

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（月曜日インフルエンザで登校できなかった場合）

- ・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。



11月から、「登校報告書」の形式が変更されます。