



2025年10月1日(水)
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

実りの秋、スポーツの秋がやってきました！体を動かすことが気持ち良い季節ですね。外で元気に遊ぶことは、体も心も健康にしてくれます。一方で、朝晩と日中の気温差が大きくなってきていますので、カーディガンやパーカーなど調節しやすい服装をして、体調管理にも気をつけましょう。感染症にかかってしまった場合の出席停止につきましては、ほけんだより裏面をご確認ください。



10月の保健目標は「正しい姿勢で学習しよう」です。

みなさんは、勉強するときや本を読むとき、どのような姿勢をしていますか？
つい、体を前にかがめたり、椅子に浅く座ったりしていませんか？実は、悪い姿勢を続けていると、体が歪んでしまったり、視力が低下したり、肩や首が凝ったりするなど、体に様々な悪いことが生じてしまいます。

今日からやってみよう！正しい姿勢！

あごをひく

背筋を伸ばす

おへそのあたりに
軽く力を入れる

いすに深く座る

足が床についている

・骨や筋肉が強くなる
・集中力が上がる
・疲れにくくなる
・体の働きが
よくなる など
良いことがたくさんあります！！

机と目の距離は、だいたいパー2つ分の距離が必要です。先生も、集中していると、近くなりすぎてしまうことがあります。一緒に気を付けていきましょうね。

身体計測の前に、保健指導の動画を各教室で視聴しました

○1～3年生・すぎな学級「うんちでスッキリ！おなかげんき大さくせん」

1学期、腹痛で来室した児童から話を聞くと、便秘傾向であることが多かったため、便の基礎知識と、便秘予防に効果的な「水分」「食物繊維」「適度な運動」「我慢をしない」「朝、トイレに行く習慣をつくる」の5項目について取り扱いました。

○4～6年生「心の中のユガミンを知って良いイメージに変える」

嫌な気持ちになるときは、心の中に歪みが生じています。その歪みを“ユガミン”というキャラクターで表現し、自分の気持ちの歪みに気付けるよう促すという内容の保健指導です。さらに、“ユガミン”に気付いたら、自分をプラス思考に変えるキャラクターを考えるワークシートも実施しました。

がっこうかんせんしょう 学校感染症



—集団生活において予防すべき感染症—

集団生活をしていると感染症にかかりやすくなります。感染した場合には、出席停止期間を守り、感染症の蔓延を防ぐことが大切です。なお、出席停止後、医師の指示に従い登校する際に、本校では必要な書類が以下の2種類あります。出席停止となった際にお申し出ください。

A 登校許可証・・・市より発行されているもので医師による記入・証明が必要です。この用紙は町田市医師会会員の医療機関のみで使用できます。複写の書式となります。用紙は学校にあります。

B 感染症罹患・登校届・・・医師による証明は不要です。保護者が記入してください。本校所定の様式で、本校ホームページよりダウンロードできます。

提出	病名	出席停止期間
A	ひやくにちぜき 百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
	はしか	解熱した後3日を経過するまで
	おたふくかぜ	耳の下の腫れが出てから5日を経過し、全身状態がよくなるまで
	ふうしん 風疹	発疹が消えるまで
	みず 水ぼうそう	すべての発疹がかさぶたになるまで
	ねつ プール熱	症状が消えた後2日を経過するまで
	けっかく 結核	医師の診察において感染の恐れがないと認めるまで
B	ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
	インフルエンザ	発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
	しんがた かんせんしょう 新型コロナウイルス感染症	発症した後、5日を経過し、かつ解熱した後1日を経過するまで ※出席停止期間後は10日間のマスク着用が推奨されています。
	かんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎	下痢嘔吐症状が軽快した後、全身状態がよくなるまで
	てあしくちびょう 手足口病	全身状態が安定していれば登校可
	ヘルパンギーナ	全身状態が安定していれば登校可
	はいえん マイコプラズマ肺炎	症状が安定したら登校可

《こちらに記載の感染症は一部抜粋となります。他にも学校感染症に指定されている感染症があります。ご不明な場合はご連絡ください。》