



2026年9月28日(月)
町田市立南つくし野小学校
保健室

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。



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
・体の働きが良くなる など
良いことがたくさんあります！！

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「けがをふせごう」

今年度1学期、けがでの保健室来室は1097回でした。校庭で休み時間にぶつけるけがと擦り傷が多かったため、校庭でけがの多い場所を学習しました。けがを防ぐために「周りをよくみて行動する」「学校のきまりをまもる」を大切に安全に過ごしましょう。

○4～6年生「ワクワクの罫？ドーパミンと脳のひみつ」

今話題のドーパミン。ゲームやショート動画がやめられなくなる脳の仕組みについて学習しました。子供の脳はコントロール機能がまだ成長途中です。ご家庭でも責めるのではなく、「やる前のルールづくり」にご協力をお願いいたします。

9月 インフルエンザが流行しました

本校では、夏休み明けから例年より早くインフルエンザA型が流行し、5クラスが学級閉鎖をしました。低学年を中心に流行をしたため、今後も高学年で再流行する可能性も考えられます。インフルエンザだけでなく、ノロウイルスも出てくる季節になります。元気に2学期を過ごせるように、引き続き感染予防を行っていきましょう。

インフルエンザとは…？

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状もみられます。

元気にすごす 3つのポイント

- 早寝・早起き・朝ごはん！**
特に朝ごはんを食べないと体温が上がらず、ぼんやりしてしまうよ。
- 手洗い・うがいをていねいに！**
冬はインフルエンザなどが流行る時期。友だちと遊ぶ前後も忘れずに。
- 体を動かしてポカポカに！**
少し走ったりなわとびをしたりすると、体があたたまるとよ。



インフルエンザの出席停止期間早見表

発症日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症 	熱あり 	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校 不可	登校可能 		
発症 	熱あり 	熱あり 	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 		
発症 	熱あり 	熱あり 	熱あり 	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 	
発症 	熱あり 	熱あり 	熱あり 	熱あり 	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

インフルエンザは出席停止となり、学校へ登校することはできません。インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」です。校内での流行防止のため、出席停止期間を守っていただきますよう、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。