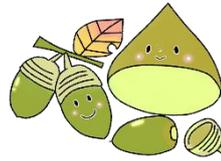


# ほけんだより



2024年11月1日  
町田市立小山小学校  
校長 三瓶 昌信  
養護教諭

11月になりましたが、晴れたり、雨が降ったりと安定しない天気が続いていますね。朝晩と昼間の気温差があるので、脱ぎ着のできる上着があるとよいですね。まだ寒さに身体が慣れていない。これからの季節は、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。今まで以上に手洗い・うがいを意識して、たくさん外遊びをして体力をつけ、体調を崩さないよう予防に努めましょう。

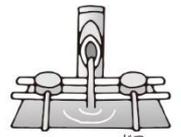
## 11月の保健目標 「手洗い・うがいを しよう」

### おさらい 手洗いが必要なタイミングは?



### 手洗いは1,800年前からの習慣!?

神社にお参りする時、参拝の前に手を洗い、



口をすすいだことがある人は多いのではないのでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。

昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化して言われています。



約1,800年も前から、手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。

### かぜ かんせんしょう りゅうこう 風邪や感染症が流行しています

学校では風邪の他に新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、溶連菌感染症などの感染症が流行しています。風邪や感染症にならないためには手洗い・うがいが基本です。水が冷たくなってきてささっと手を洗いたくなるかもしれませんが、しっかりと泡で洗い、水で流さないとばい菌は落ちません。

きちんとした手洗いの仕方を、動画を見ておさらいしましょう。

ピオレあわあわ手洗いの歌 <https://youtu.be/SQ-FEiDVuaE?si=KRIDcRj3eRndrWwb>





11月1日はいい姿勢の日です。

「1」という数字は、背筋をピンと伸ばした様子に見ることから、11月1日は「いい姿勢の日」とされています。

みなさん普段の生活ではいい姿勢になっていますか？

姿勢を正しくすることでいい効果もたくさんあります。授業中や食事中などの自分の姿勢を見直してみましよう。

## 姿勢を正すといいことがいっぱい

①代謝があがる



②集中力が上がる



③気分が良くなる



体の歪みは「なんだかだるい」「動きが重い」ことの原因に。正しい姿勢を続けると、毎日気持ちよく過ごせます

背中が丸まっていると、脳が十分に働きにくい状態に。きちんと座ると、勉強がはかどります

全身の血液やリンパの流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。

## 保護者の方へ

いつも学校保健へのご理解、ご協力をいただきありがとうございます。

現在、本校では発熱や咳などの風邪症状の他に新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、手足口病、溶連菌感染症などの様々な感染症がみられます。

●登校許可証、登校再開届の用紙について

出席停止の感染症の場合、登校許可証、登校再開届が必要になります。

**登校許可証** 医師による「登校許可証」が必要な場合

町田市特定11疾病の感染症

学校から「登校許可証」用紙（複写式）を受け取り、医療機関で記入をしてもらう。

※証明手数料は、町田市が町田市医師会と委託契約をして、公費で負担しています。委託契約していない市外医療機関では、手数料がかかる場合があります。

**登校再開届**

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・感染性胃腸炎・手足口病、マイコプラズマ感染症・伝染性紅斑・ヘルパンギーナなど

学校から「登校再開届」を受け取るか、学校HPよりプリントアウトし、保護者が記入した用紙を学校に提出してください。