

# ほけんだより 11月

令和7年10月31日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
養護教諭 山本 桃

11月になり、朝晩は冷え込む気候になりました。かぜなど体調をくずして欠席する人や、せきをしている人が増えてきています。インフルエンザが流行する季節です。インフルエンザでは「かからない」「うつさない」ことが大切です。手洗い・換気・規則正しい生活を心がけ、感染予防をしましょう。まずは自分のため、そして周りの大切な人のために早めの予防をしていきましょう。じょうぶな体をつくり、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

## 11月の保健目標

姿勢を正しくしよう！！



寒くなると体を丸くし、姿勢がわるくなる人がふえてきます。

背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちがこったり、痛んだり、疲れやすくなったりして、集中できなくなります。勉強していても集中できません。正しい姿勢を意識しましょう！！

## よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。



ポケットから  
手を出して歩こう

ポケットに手を入れながら歩いている人はいませんか？？  
気温が低くなってくると、ポケットに手を入れながら歩く人が増えてきます。

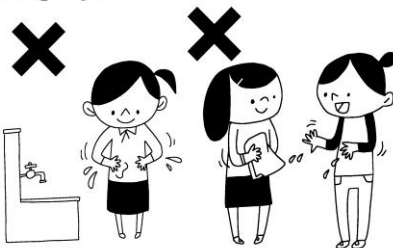
ポケットに手を入れて歩くと、転んだときにすぐ手が出ず、大きなけがにつながります。寒いときは、手袋をしましょう。

## ハンカチは清潔なものを身につけよう

せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれていては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。



衣服や、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません。

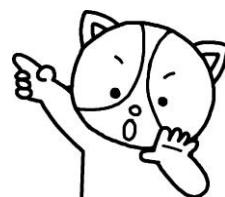


ていねい てあら  
丁寧な手洗いを  
わす  
忘れずにしましょう!!

保護者の皆様へ

## 感染症に注意!!

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は出席停止となります。療養期間中は欠席扱いになりません。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は出席停止と診断された場合は、すぐに担任に連絡をしてください。医師から登校の許可が出ましたら「インフルエンザ様症状による欠席・再登校届」や「新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届」を、保護者の方がご記入し、持参の上登校してください。なお、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、熱が下がっていても体の中にはまだウイルスが存在しており、周りの人にうつしてしまう危険があります。出席停止期間を必ず守って元気になってから登校してください。



「インフルエンザ様症状による欠席・再登校届」と「新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届」は学校ホームページからダウンロードできます。

### インフルエンザの出席停止期間

「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」

### 新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」

※発症日を0日と数えてください。

学校では、集団生活をしているため、感染症が発生すると流行の場になってしまいます。

- ・具合が悪い時は無理に登校をせず、自宅で様子を見てください。
- ・発熱や胃腸炎症状、風邪症状が長く続く場合は、医療機関を受診してください。
- ・感染や感染拡大を防ぐため、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症・風邪症状を訴えたお子さんは、早期回復できますようにご家庭に連絡をし、迎えに来ていただくことがあります。
- ・保健調査票の緊急連絡先へご連絡がつかない場合があります、確実に連絡の取れる連絡先をご記入くださいよう、ご協力をお願いいたします。