ほけんだより 11月

令和８年１０月３０日
小平第六小学校
校　長　寺尾　千英
保健室



秋が深まってきました。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い加減になってしまいがちですね。これからの季節こそ意識して、ていねいに手洗いうがいをしましょうね。

11月のほけんもくひょう　姿勢をチェック



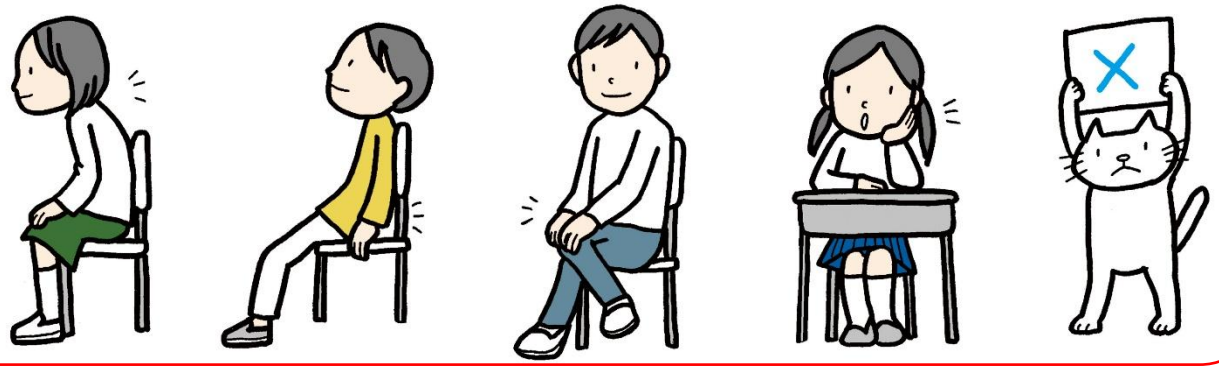
「姿勢をよくしましょう！」って、先生やおうちの人によく言われませんか？
では、「悪い姿勢」ってどんな形かな？ どうして体によくないのかな？ みんなの今の姿勢をチェックして、かっこいい姿勢に変身しよう！





背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？
そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。
実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。５分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「１口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



～おうちの方へ～

１体調管理について

インフルエンザの流行シーズンに入りました。市内の学校ではすでに学級閉鎖となっています。

主な症状と受診の目安

・症状：急な高熱、咳、頭痛、鼻水、胃腸炎のような症状（下痢・嘔吐を伴う場合もある）

・受診の目安：**発熱から２４時間後**を目安に医療機関を受診してください。（発熱直後の受診では、正確な判断が難しい場合があります。）

⚠「隠れインフルエンザ」にご注意ください⚠ 近年、高熱が出ずに症状が軽い事例が増えています。

・症状が軽い（微熱、のどの痛み、だるさ）ため、風邪だと思い登校・外出をし、知らずに周囲に感染を広げてしまいます。

・ご家庭でインフルエンザ感染者がいる場合や、お子さんにいつもと違う体調不良が見られたら、熱がなくてもインフルエンザの可能性を疑い、早めに医師にご相談ください。

登校再開について（大切なルール）

登校できるのは、以下の**２つの条件を両方満たした後**となります。

１　発症した日を０日として、５日間が経過していること。

２　熱が下がった日を０日として、２日間が経過していること。（例：月曜日に解熱した場合、木曜日から登校可能）　※診断後は必ず医師の指示に従って療養してください。

登校再開に必要な書類

登校を再開する際は「登校届（インフルエンザ用）」の提出が必要です。

・提出方法：登校日に担任にご提出ください。登校届（インフルエンザ用）（PDF １32KB）

（学校のホームページからもダウンロードできます。）

また、朝からの体調不良で保健室への来室が増えています。体調が優れない場合は無理して登校せず、ご家庭で様子をみてください。保健室での休養は原則１時間以内としています。休養しても回復しない場合や、急な発熱の場合は、保護者の方のお迎えが必要となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

２　秋の歯科健診について

「診断結果のお知らせ」（黄色の用紙）は受診が必要なお子さんにのみに配布します。むし歯の治療等、乳歯であっても、早目の受診をお願いいたします。



３　「爪切り」のお願い

体育の授業で球技を行う際、爪が原因のケガが増えています。伸びた爪は、本人や周りのお友達を傷つけてしまう危険性があります。安全に授業へ取り組むため、登校前にお子さんの爪が短く整えられているか、今一度ご確認をお願いいたします。