令和８年１１月発行
横須賀小学校　保健室

ひまわり　11月




背中がネコのように丸くなっていませんか？ぴんとのびた背中がすてきです。

正しい姿勢

座っているとき



グー　：おなかと背中にグーひとつぶんあける
ペタ　：足の裏は床にペタンとつける
ピン　：背筋はピンとのばす

合い言葉は「グーペタピン」

いすにしっかりとすわりましょう。
本やノートから目を離して背筋を伸ばすと、脳にしっかりと信号が送られて集中でき、疲れにくくなります。
食べ物を栄養にする働きがよくなります。

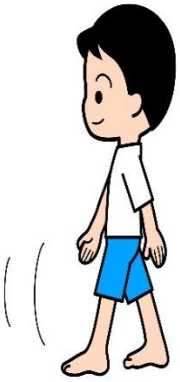
正しい姿勢

立っているとき



◇あごを少しひく

◇背筋をのばす



おなかに力をいれて、背筋を伸ばしましょう。歩くときも同じです。背中を丸めたり、ポケットに手を入れて歩くのは転びやすくなるのでやめましょう。



×姿勢が悪いと



背中が丸くなっていると・・・



◆内臓が圧迫される

寝転んでゲームをすると・・・



◆視力が低下する

ひじをつくと・・・



◆背骨が曲がる

こんな座り方していませんか？ 思い出してみよう！





□いすに足をのせていませんか？



□足を組んでいませんか？



□机にふせていませんか？



□机に足をのせていませんか？



□いすをカタカタしていませんか？



□肘をついていませんか？

感染症で欠席する児童が増えています！

《 インフルエンザ出席停止期間 》

インフルエンザ感染症・コロナウイルス感染症

治癒報告書の提出は不要です

発症後、最低５日間＋解熱後２日は登校不可

発症日	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
		解熱後 １日目	解熱後 ２日目		発症後 ５日以内	登校可能	
			解熱後 １日目	解熱後 ２日目	発症後 ５日以内	登校可能	
				解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能	
					解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能

【欠席扱いとなります】

- マイコプラズマ感染症
- 溶連菌感染症
- 手足口病
- ウイルス性胃腸炎
- ヘルパンギーナ
- RS ウイルス感染症　など

体調が悪いときは、無理をせず早めに休養をしましょう。



※学級にインフルエンザ等の感染症で欠席した児童が多くなると、学級閉鎖で数日間学級全員がお休みになることがあります。学級閉鎖中は、児童だけで外出することがないよう体調回復に努めてください。