ほけんだより 11月

2026年11月
尾市立大正小学校

八尾市内ではインフルエンザによる学級閉鎖がではじめています。大正小ではまだ流行していませんが、**発熱、お腹の症状**で欠席する児童がでてきています。これから寒くなると感染症が流行する時期です。手洗い・うがい・規則正しい生活でしっかり予防していきましょう！

インフルエンザの登校証明書について

4月にもお伝えしましたが、今年度よりインフルエンザによる欠席から登校を再開する際の証明書が変更になっています。病院で登校証明書を書いてもらう必要がなくなり、代わりに医師の診断に基づいて保護者が記入する「登校届」を提出していただきます。

「登校届」は学校からお渡しします。また、学校のホームページからもダウンロードできます。

出席停止期間は今まで通り「発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで」ですのでご注意ください。

※インフルエンザ・コロナ以外の感染症につきましては今まで通り医師による「登校証明書」が必要です。

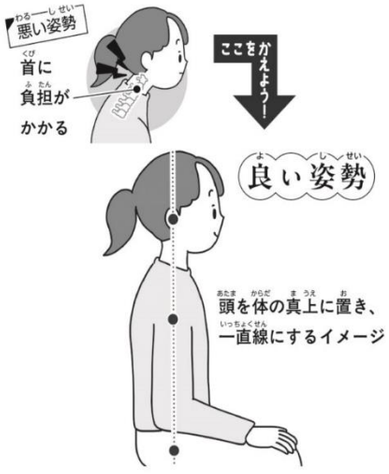


check! 悪い姿勢になっていませんか？

check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

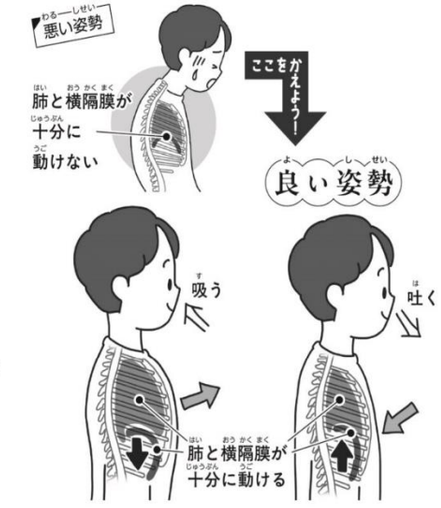
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



ただいまの後・いただきますの前に 手洗いを！



よい姿勢はいいことといっぱい！



かっこよく見える



集中力が上がる



運動能力が上がる



太りにくくなる

11月の予定

2日（金）5年+6年経過観察者　モアレ検診
5日（木）6年　尿検査　2回目→**※わすれず提出しましょう！！**
20日（金）6年　尿検査（最終）→**※わすれず提出しましょう！！**

今日から意識して生活してみましょう！
今月の保健室前けいじ板は「スマホ首（ストレートネック）」です。ぜひ見に来てね！

