



令和6年11月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

11月になり、朝晩の冷え込みがきびしくなってきました。これからの時期はかぜだけでなく、インフルエンザ等の感染症が流行する時期です。手洗いやうがいなど感染症の予防に努めましょう。



11月1日はいい姿勢の日

皆さんは日頃から、正しい姿勢を意識していますか？ 自分の姿勢は正しいか確認してみましょう。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁 につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がす
ぼり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起りやすくなります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。

疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。

集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

登校前の健康観察をお願いします

本校では、10月に手足口病・マイコプラズマ感染症・インフルエンザ等の感染症でお休みをする児童が多くいました。そのため、登校前にお子さんの健康観察をお願いします。朝から体の調子がよくない時（夜中に発熱、下痢や嘔吐をした場合も含む）は無理して登校せずに自宅で様子を見るようにしてください。よろしくお願いします。

家を出る前にチェック!



熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあつたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。

感染症と出席停止について

下記の感染症にかかった場合は学校にお知らせください。

病名	出席停止期間の基準
新型コロナウイルス感染症	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
インフルエンザ	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
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適切な抗菌薬による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主症状が消失し、2日経過するまで
結核	医師により感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	医師により感染の恐れがないと認めるまで

※この他にも、出席停止となる感染症と診断された場合、登校する際に「登校届」が必要です。「登校届」の用紙は学校のHPからダウンロードできます。