



令和8年10月30日

練馬区立

光ヶ丘夏の雲小学校

校長 外山 俊吾

養護教諭 弦間紫乃

朝と晩がだいぶ涼しくなり、日も短くなってきました。温かい服装をしている子も増えてきましたが、日中はたくさん遊ぶと汗をかきます。脱ぎ着しやすい服装で、快適に学校生活を過ごせるようにしましょう。



最近、姿勢が悪い児童が増えて

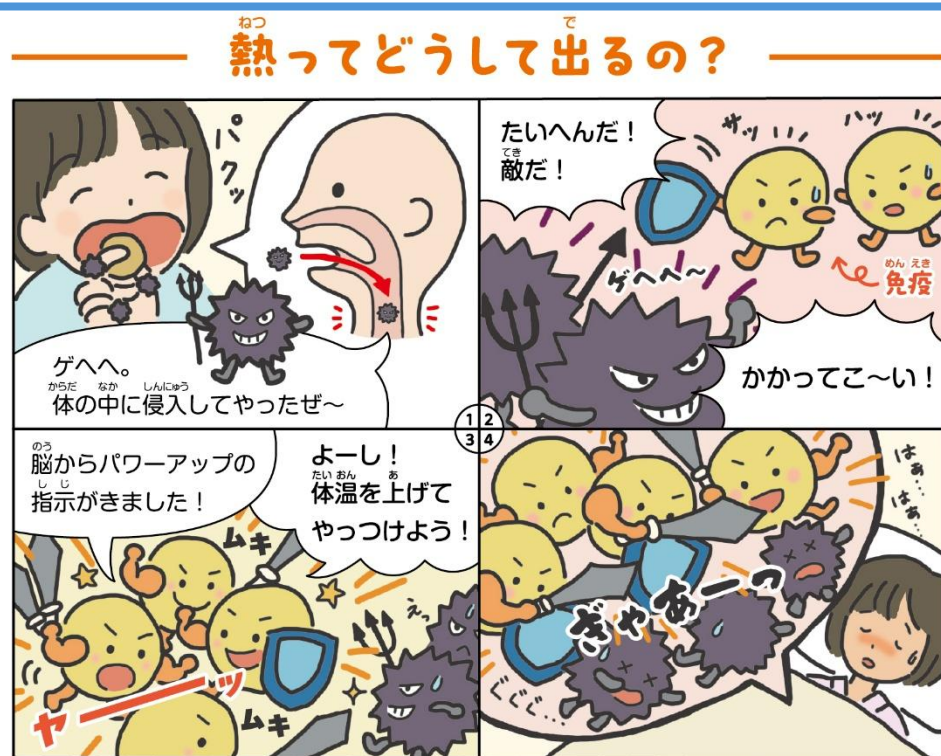
います。右の図のように猫背になっていませんか？

自分の姿勢を意識して見直してみしましょう。



インフルエンザなどの感染症や風邪が原因で、熱が出ることがあります。

しかし、熱が下がったから、とだるさが残っていたり、頭痛があるのに学校に来る子がいます。熱が下がっても体の中の細菌やウイルスがなくなったとは言えません。ゆっくり休んで完全に体調が回復し、出席停止期間が過ぎてから学校に来るようにしましょう。



ポイント

風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。