

保健だより

令和7年11月 6日
羽村市立武蔵野小学校
保 健 室

10月の前半は、気温が高い日が多く、児童は半袖で過ごしていました。しかし、中旬からは気温が下がり体調を崩す児童が増え、インフルエンザや溶連菌感染症に感染する児童が出てきました。10月28～30日まで2年1組は、学級閉鎖となりました。他のクラスでもインフルエンザにり患している児童が出て、先週末はインフルエンザのり患者が多くなりました。三連休明けの11月4日は、増えるのではないかと心配しましたが、新たな感染者は少なかったです。これからも、冬の感染症が流行するため、学校でも朝の健康観察をしっかりしていきます。ご家庭でも朝の健康観察と体温測定、そして熱が高い時は、病院受診をお願いいたします。



また、朝夕は寒く昼間は20度近くなるなど、一日の中で気温差があるため、気温に合った服装ができるように脱ぎ着のできる服を着させてください。

11月の保健目標

姿勢に気をつけよう

姿勢について

<正しい姿勢では>

①心の働きに影響します。

気持ちはシャキッとしてやる気が出ます。心は明るく晴れ晴れとし、視野が広がります。物事を考える時も、大きく考えられるようになります。

②脳の働きに影響します。

話を聴く時、頭に入りやすくなります。筋肉の中の「筋紡錘」からの刺激が頭の働きを活発にします。

③正しい姿勢は、学習の能率が上がります。

<姿勢が悪いと>

①血液の流れが悪くなります。（息を吸いにくくなります。）

②脳へ行く血液中の酸素の量が減るため、脳の働きが悪くなります。

③集中力がなくなり、疲れやすくなります。

④胃や腸が圧迫され、胃腸の働きが悪くなります。

⑤消化が悪くなり、おなかが痛くなります。

⑥目と机の距離が近くなるので、視力低下の原因になります。

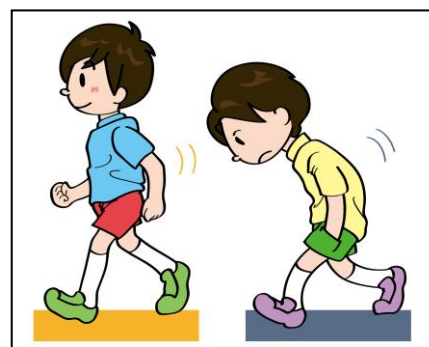
⑦身体を支える大切な背骨が曲がってしまいます。

⑧運動能力が低下します。

⑨顎がゆがんだり、歯並びが悪くなります。



座り方の目安



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
インフル エンザ	※	解熱					登校再開		
	※		解熱				登校再開		
	※			解熱			登校再開		
	※				解熱			登校再開	
	※					解熱			登校再開
インフルエンザも新型コロナウイルスも同じです。							○インフルエンザは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」							○新型コロナウイルスは「かつ症状 が軽快した後1日を経過するまで」		
新型 コロ ナ ウイ ルス	※	症状軽快					登校再開		
	※		解熱症状				登校再開		
	※			解熱症状			登校再開		
	※				解熱症状		登校再開		
	※					解熱症状		登校再開	

*全ての感染症は、登校の際に『登校再開届』が必要です。医師の診察を受けた後、保護者の方が記入をして、登校時に必ず持参させてください。用紙は、学校で印刷した用紙を取りに来ていただくか、本校のホームページからダウンロードをお願いいたします。

*上の表を参考に、登校再開日までゆっくり静養してください。

身体計測を実施しました

結果は、計測後に配付済です。成長の様子がグラフになっています。ほとんどの児童のグラフは右上がりになっていましたが、中にはあまり体重が増えていない児童もいました。体の成長に栄養が足りていない場合もあるため、食事の量と体重の変化を気にしていただきたいと思います。

また、計測の前に保健指導を行いました。1年はからだの名前、2年・むさしの学級は朝ごはん、3年はうんちの話、4年はけがの手当て、5年はジュースの飲み方、6年はバランスの良い栄養です。

6年生では、給食の献立で食材を三つの色の分ける学習をしました。毎日、給食委員が食材の色を昼の放送で発表しているので、児童はしっかり色分けをすることができました。

他の学年も、話をよく聞いていました。ご家庭でも話題にしてください。

＜身体計測平均値＞ 武蔵野小学校

学年	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	120.3	119.2	22.7	21.8
2年	126.5	124.2	26.6	25.0
3年	132.6	130.4	31.4	28.9
4年	135.6	139.1	32.7	33.6
5年	142.6	145.0	38.6	37.8
6年	149.9	151.3	42.4	42.6

色覚検査を実施しました

10月の保健だよりでお知らせした様に、希望した児童の色覚検査実施し、結果を10月29日に配

付しました。ご確認ください。