

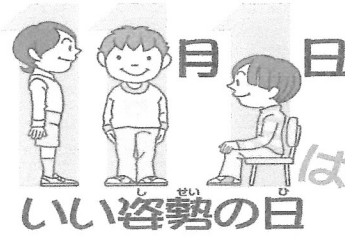
じどう
児童のみなさんへ

ほけんだよい

ながおかきょうしりつながおかだいししょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和7年11月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

しせい
よい姿勢をしよう

11月8日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。寒さが厳しくなる前に体力をつけようと中国では、鶏・羊・魚・水餃子などを立冬に食べる習慣があるそうです。日本には、「立冬に必ず食べる」という食材はありませんが、体が温まるものを食べて、元気に冬を乗り越えていきましょう。



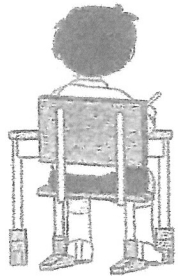
これからは今以上に、感染症が流行しやすい季節になります。今まで以上に「手洗い・うがい」、「空気の入替え」をしっかりと、予防していきましょう。

よい姿勢は今、つくられています。あなたの椅子に座った時の姿勢はどうですか？下のことに当てはまるものに

しせい いしき
よい姿勢を意識していますか

×をつけましょう。×がついたものは、意識してなおしましょう。

いす なな
椅子が斜めになっている



つくえ かお
机に顔がつきそう



ほおづえ
頬杖をついている



いす ひざ
椅子に膝をたてている



しょっき も た
食器を持たずに食べている



つか ただ しせい
タブレットを使うときの正しい姿勢は①～③のどれでしょう？

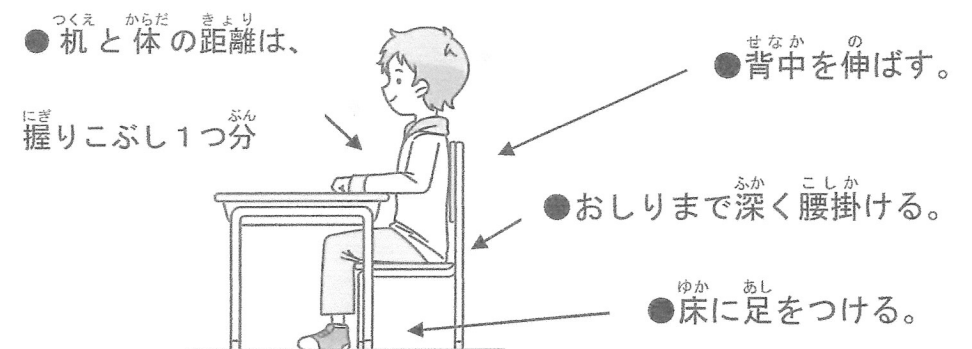
①深く腰掛ける ②肘をついてリラックスする ③できるだけ目を画面に近づける

こたえ

①深く腰掛ける：タブレットの画面に光が反射して見えにくいと目が疲れてしまいます。

タブレットを見やすくするためには、右のように、まず姿勢を正しくしましょう。

すわ 座っているときもよい姿勢は、



子どものときから習慣に ～きれいな姿勢～

本を読んでいるとき、食事のとき…。お子さんの背中や姿勢が気になったことはありませんか？子どものときから生活の中で、のびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

★「筋力」がポイント！？

- ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、背中周りの筋肉が必要です。
- 思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。
- ハードな筋力トレーニングではなく外遊びで、体の隅々まで使う経験をしましょう。

★「お手伝い」でよい姿勢！？

- 外遊びのほかにおすすめなのがお手伝いです。
- 掃除・片付け・洗濯など自然と色々な動きをする家事は、筋力アップにぴったりです。



背中周りの筋力をつけるために毎日できることは、「靴下を立てて履く・脱ぐ」です。ご家族で取り組むことができますね。片足で立つことで、体が倒れないようにバランスをとろうとします。そのことが良い姿勢に繋がっていきます。朝に履いて1回、夜に脱いで1回、1日2回の片足立ちができます。うまくバランスがとれないときは無理をせず、座って靴下を履いてください。毎日の生活の中で良い姿勢を意識して、身につけることができると良いですね。

11月1日は、いい姿勢の日です。数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心掛けてほしいと記念日に決められました。お子さんと一緒に①顎を引く、②背筋を伸ばす、③おへその下に力を入れる、ことを意識してみてください。

感染症が流行する時期です

インフルエンザや感染性胃腸炎などが流行する時期になりました。学校でも「手洗い、マスク、教室の換気」など感染予防の呼びかけをしていますが、ご家庭でも十分にご注意ください。これらは感染力が強く、あっという間に集団感染を引き起こします。お子様の体調が悪いと思われるときは、「早めに受診する」・「無理に登校させない」など学校での感染拡大防止へのご理解とご協力をお願いします。出席停止で欠席の場合は、学校までご連絡ください。出席停止は、「登校届」・「罹患状況報告書」が必要です。登校する日に忘れずにお子さんに持たせてください。

インフルエンザ出席停止期間について

インフルエンザ出席停止期間

「発症した後5日を経過」、「解熱後2日を経過するまで」の両方を満たす期間

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても、解熱後の必要日数を経過しなければ登校はできません。

※解熱した日によって、出席停止が順次延長されていきます。

※処方された薬によっては解熱が早い場合がありますが、本人の体調回復と学校での感染防止のため自己判断で登校せずに、必ず医師の判断・指示に従ってください。

新型コロナウイルス感染症出席停止期間について

新型コロナウイルス感染症出席停止期間

「発症した後5日を経過」

「症状が軽快した後1日を経過するまで」の両方を満たす期間

※発症日翌日を1日目と数えます。

※発症から5日を経過しても、解熱後の必要日数を経過しなければ登校はできません。

※解熱した日によって、出席停止が順次延長されていきます。

※「症状が軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあることを指します。

※発症から10日間は感染リスクがありますので、マスク着用にご協力ください。