

ほけんだより 10月

令和2年11月17日
ほけんだより No.10
桐生市立西小学校

ひるま 間はほかほかと あた 暖かい一方、いっほう 朝晩の あさばん ひえこ 冷え込みは きび 厳しくなってきました。にち のうちの かんたん さ 寒暖差が げ 激しいと、かぜをひくなど たいちょう くず 体調を崩しやすくなります。てあら 手洗い・うがいや、きそくただ 規則正しい生活を ころ 心がけ、たいちょうかんり 体調管理につとめましょう。したぎ かさ ぎ 下着や重ね着など、いふく 衣服での ちょうせつ 調節も こうかてき 効果的です。



⇒ 今年度のインフルエンザ対応について



令和2年から令和3年におけるインフルエンザ流行期における学校への提出書類が、新型コロナウイルス感染症対策のために、医師による「治癒証明書」から保護者が記入する「インフルエンザにおける療養報告書」に変更となりました。

インフルエンザと診断された際の対応・手順



- (1) 受診時、医師に登校可能予定日を確認
- (2) 速やかに学校に報告
- (3) 「インフルエンザにおける療養報告書」に 医師と確認した「発症日」を記録
- (4) 検温を定期的に行い、「解熱した日」を確認して記録
- (5) 回復し、出席停止期間の基準を満たしたら、「インフルエンザにおける療養報告書」を持って登校し、学校に提出

[参考] インフルエンザの出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則第19条）

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」

※「発症した後5日」とは、発症した日（発熱等の症状が出た日）を0日とし、翌日を1日目として、その日から数えて5日を経過した日となります。

※「解熱した後2日（幼児にあっては3日）」とは、解熱した日を0日とした、翌日を1日目として、その日から数えて2日（幼児にあっては3日）を経過した日となります。

*詳細につきましては、本日配布した「インフルエンザにおける療養報告書の提出について（インフルエンザによる出席停止の通知書）」をご確認ください。

*「インフルエンザによる出席停止の通知書」については、「治癒証明書」と同様に、[西小学校ホームページからのダウンロードも可能です。](#)

11月の保健目標は…「姿勢に気をつけよう」です！

いつもの姿勢を振り返ってみましょう

姿勢が悪いと、いろいろなところに悪影響が出てしまいます。良い姿勢をこころがけましょう！

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなる可能性があります。



いすの背もたれにかたや頭をつけ、足をのぼしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのぼし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなしている、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢

