

保健だより

7天沼中第225号

令和7年10月31日
杉並区立天沼中学校
保健室
No.9



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。10月は、3年生を中心にインフルエンザが流行し、体調を崩す生徒が多く見られました。寒暖差が大きいこの時期は、体の抵抗力が落ちやすく、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。11月は定期考査も控えており、勉強に集中したい時期ですが、体調を崩してしまっては本来の力を発揮することができません。日頃からこまめな手洗いを心がけ、十分な睡眠とバランスのとれた食事を意識して、元気に過ごしましょう。

11月の保健目標

正しい姿勢を心がけよう!

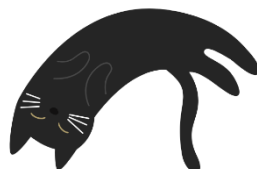


座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸がしやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため、集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

姿勢が悪いと
どうなる?



肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる



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

太りやすくなる



内臓などの位置がずれて負担がかかり、正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。

姿勢を意識して
生活してみよう!

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。

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。

裏面もご覧ください。

感染症情報

10月は音楽発表会直前に3年生においてインフルエンザ(A型)にかかる人が増え、その後落ち着きましたが、現在は1、2年生で罹患者が出始めています。

◇【10月のインフルエンザ罹患者数(合計)】 50 名 (※10/30 朝時点)

◇【10/30朝の時点のインフルエンザによる欠席者数】 4 名

※インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症による出席停止が解除されて登校する際には、「登校届」が必要となります(※「登校届」は学校 HP からダウンロードできます)。

出席停止期間

◇インフルエンザ◇

発症後5日、かつ、解熱後2日を経過するまで。

◇新型コロナウイルス感染症◇

発症後5日、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合			発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合			発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合			有症状		症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合			有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の「登校届」は学校の HP からダウンロードできます。

↓ 学校 HP



セキなどの症状がある時は、マスクを着用するなどセキエチケットを心がけましょう!



まちがいさがし

7つのまちがいさがそう!



まちがいさがし以外もしっかり読んでね。



(答え) 左の女の子の服のボタン/左の女の子の目/左から3つ目のサンダルのストラップ/トイレのドアの取っ手/右奥の女の子のヘアゴム/右の女の子のヘアピン/右の女の子のバック