ほけんだより 11月

令和８年１１月４日
新宿区立落合第四小学校
校　　長　中里 満晴
養護教諭　有近 真帆

朝晩は冷え込み、日が暮れるのが早くなってきました。寒さに体が慣れずに、体調を崩す人が増える時期です。１日の中で気温差があり、活動によっても気温の感じ方が違ってきます。調節できる服装を心がけましょう。

感染症情報

10月は、インフルエンザ、手足口病、溶連菌の感染症が出ていました。引き続き、手洗い、うがい、マスクの着用、定期的な換気など学校で感染症予防についての指導・対応をしていきます。家庭でも、体調を整えていただき、具合が悪い時は無理をせずゆっくり休んでいただきますよう感染症予防にご協力をお願いいたします。

予防すべき感染症（出席停止扱い）と診断され学校を休んだ場合は、出席停止となりますので「すぐーる」でお知らせください。また発症日・出席停止期間も一緒にお知らせくださいますよう、よろしくお願いします。

登校許可証について

感染症により出席停止となった場合、治癒後登校する際に「登校許可書」が必要です。学校ホームページよりダウンロードしていただける他、学校から用紙をお渡しすることもできるので、必要時にご連絡ください。

なお、**インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症については、登校許可書の提出は不要です。**

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



いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！





食べたらみがく。３食後、３分以内に３分間が理想的。



１本１本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

11月の保健目標「よい姿勢で生活しよう」

授業中に背中が丸まっている人や、タブレットやゲーム機などを近い距離で見ている人、頬杖ついて姿勢が崩れている人を見かけます。姿勢が悪いと、だんだん背骨が曲がってしまったり、首や肩、腰が痛くなってしまったりします。また、目が疲れやすくなったり、頭が痛くなったりします。

正しい姿勢で過ごすと、お腹と背中の深いところにある「体を支えてくれる筋肉」が自然と強くなります。この筋肉は、体を使うことのもとになる大切な筋肉です。けがもしにくくなるのでしっかりきたえましょう。

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



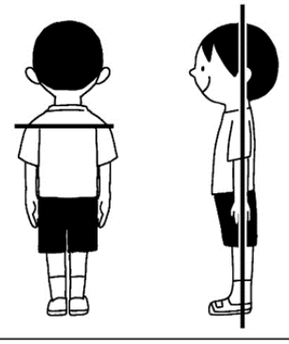
机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



※いすや机の高さが合っていなかったら、直してもらいましょう。

「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。



寝る前の幸せルーティーン

一日の疲れを取るために、寝る前にこんな過ごし方がおすすめです。

- 一日の中でよかったことを思い出す
- 明日の朝ごはんを考える
- スマホをOFFにして、ボーっとする
- ストレッチでかりだをほぐす
- 静かな音楽を聴く
- 草原や海など自然の風景を思い浮かべる

そのときの気分に合わせて選ぶのもありですが、好みの方法を選んで毎日のルーティーンにするのもステキです。習慣化することで、心が落ち着きやすくなるからです。

明日はどんな一日になるでしょうか。夜のステキなひとときで、元気に明日を迎えましょう。