

2022.11.21(月)

敷島南小学校

保健室

★本格的な寒さになる前に、毎日の生活を見直そう！

秋も深まり、朝晩が特に冷え込むようになりました。敷島南小でも、せきや鼻水、のどの痛みなどかぜ症状をうったえる人が増えています。体調をくずさないよう、栄養のある食事・質の良いすいみん・適度な運動を心がけて生活をしましょう。

11月10日は『トイレの日』



最近あまり見なくなった「和式トイレ」ですが、学校にも各トイレに1か所に設置されています。みなさんは、和式トイレを正しく使っているかな？

- ① これがわしきといれだよ
- ② どれをまたいで立ちますか？
○ 正しい：トイレの蓋を上げてから立ちます。
× 間違い：トイレの蓋を下げてから立ちます。
- ③ うえからみたあしのいちすこしまえのほうにたちます
- ④ ずぼんとぱんつをひざぐらいまでおろします
ずぼんをゆかまでさげないようにね
- ⑤ しゃがんでうんちやおしっこをします
まっすぐまえをむいてしようね
- ⑥ きをつけよう
ふりむくとしっばいするよ
おしりをトイレにつけないようにね
- ⑦ といれとべえばあでおしりをふきます
- ⑧ うんちやおしっこをながします
ばいばい



トイレからのおねがい

- 和式トイレや男子用トイレは一步前に出て使う。
- トイレットペーパーを使いすぎない。
- よごしたらトイレットペーパーでふく。
- 流し忘れがないか確認する。
- トイレットペーパーで遊ばない。
- トイレットペーパーが終わっていたら、新しいものをつける。



流す前に CHECK !



うんちを知れば
健康がわかる！

トイレットペーパーを知れば、
環境問題に関心を持てる！

トイレの使い方を
マナーを覚える！



敷島南小のトイレはきれいかな？
トイレは学校をうつす“かがみ”です★



あなたの姿勢…見られています むむ

「姿勢を正しく！」と言われると背筋をピンと伸ばしますね。では、授業中や給食中、みなさんは良い姿勢を続けることができますか？悪い姿勢には体に悪い影響を与える理由があります。良い姿勢とはどんな姿勢なのか、普段の自分の姿勢を見直してみましょう！

ほおづえくん

体の中の内臓が押しつぶされて、はたらく力が弱くなります。ほおづえは歯並びにも影響します。



ふんぞりくん

腰に負担がかかるだけでなく、頭の重さを首で支えようとするので、首にも大きな負担が…



ひじつきくん

背骨が左右に曲がって苦しそう…「側弯症」になる可能性があります。また、肩にも大きな負担がかかります。



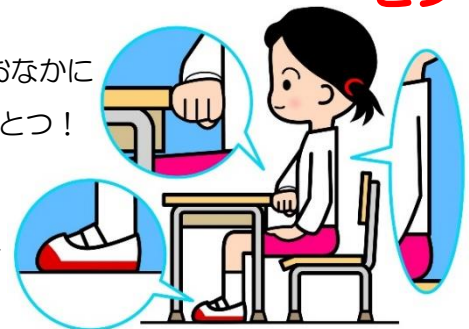
「グー・ペタ・ピン」で正しい姿勢♪

良い姿勢を続けると、集中力が上がったり、気持ちが落ち着いたり、良いことだらけです。「グー・ペタ・ピン」ができているお友達をたくさん見つけましょう♪

つくえとおなかに
グーひとつ！

足のうらは床に
ペタ！

背中がまっすぐ
ピン！



●インフルエンザ・コロナウイルスのダブル流行の可能性も…！

11月に入り、東京都や大阪府を中心に全国におけるインフルエンザの報告件数が増加しています。また、インフルエンザによる学級閉鎖も見られ、今年はコロナウイルスに加えてインフルエンザにも注意が必要になりそうです。

☆インフルエンザにかかってしまったら

病院でインフルエンザと診断された場合、学校へ連絡をお願いします。また、医師の指示のもと出席停止期間を守っていただき、保護者の方が「インフルエンザ報告書」に記入してから再登校になります。

出席停止期間：

【発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。】



例	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目 登校OK

●学校保健委員会について

今年度においても、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考え、紙面提案とさせていただきました。施設安全部の保護者の皆様には、児童を通して資料を配布しましたのでご確認ください。

