ほけんだより11月

令和8年度 No.7
昭島市立光華小学校
保健室

悪い姿勢になっていませんか？

姿勢のゆがみは、何気ない普段の生活のクセから起こることが多いとされています。子どもは、骨や筋肉が大きく成長していきますが、その大切な時期に、悪い姿勢のクセがついてしまうと、痛みを感じるだけでなく、からだがゆがんで成長してしまいます。

ついついやってしまう悪い姿勢

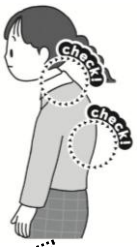
①首が前に傾く



首が前に出ると…

頭の重みが首に集中して、頭痛や目が疲れるなどの不調につながってしまいます。

②猫背



背中が丸くなると…

肺が動きにくくなり呼吸が浅くなります。全身に酸素が行きわたらず、集中力が下がったり疲れやすくなったりしてしまいます。

③ずっこけ座り



腰（骨盤）が倒れると…

背骨のカーブがくずれて体をうまく支えられなくなります。体の重みが腰に集中して、腰が痛くなる原因になってしまいます。

正しい姿勢はこんな姿勢！

正しい姿勢を意識すると、呼吸がしやすくなって全身の血行（血液のめぐり）や脳のはたらきが良くなります。

そうなることで、集中力や記憶力が上がって、勉強がはかどります。椅子に座っている時も姿勢を意識できるようにしましょう。



保護者のかた

インフルエンザの流行を防ぐためのお願い

●引き続き、毎朝の**健康観察**をお願いいたします。

体調がすぐれない時は無理をさせず、御家庭での休養・病院受診をお勧めします。感染症の流行を防ぐためにも御協力ください。

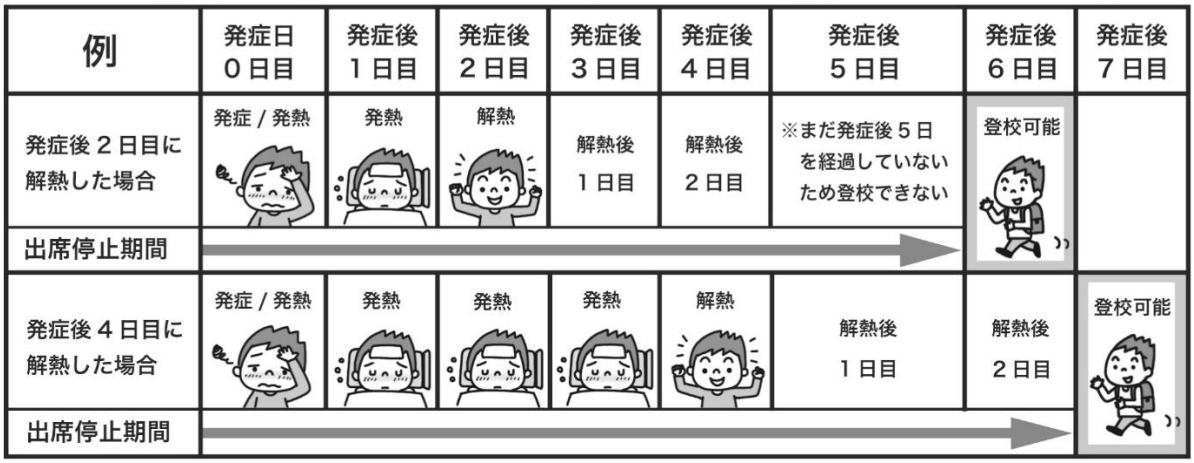
●昼間に必ず連絡がとれる連絡先（携帯、勤務先等）をお知らせください。

学校で発熱がみられた場合や、休養をしても症状が回復しなかった場合などに早退となる場合があります。連絡先が変更になった場合にも必ず学校にお知らせください。

●インフルエンザと診断された時は、学校まで御連絡ください。

インフルエンザは出席停止になる感染症です。登校する際は**『登校届』**（保護者が記入するもの）が必要になります。用紙は本校のホームページからダウンロードすることができます。

発症後５日を経過＋解熱後２日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。



アレルギー調査について

食物アレルギーに関する調査回答表を配布しました。来年度の給食対応に関わる大切な調査になりますので、期日までに必ず御提出ください。

6年生についても、小学校で回収した後に進学先の中学校（市内公立中のみ）へ送りますので御提出ください。

記入漏れのないよう、ご注意ください。

提出〆切　11月13日（金）



1～5年生（ピンク）



6年生用（黄緑）