保健だより 11・12月号



令和８年 11 月６日
富山県立しらとり支援学校
保　健　室

秋も深まり、立山には初雪が降り、朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。この季節になると、感染症が流行しますが、今年はインフルエンザが９月に“異例の早期流行”となり本校でも小学部４年生が学年閉鎖になりました。生活リズムを整え、感染症対策をしながら、残りの２学期を元気に過ごしましょう。

保健目標　11 月：姿勢を正しくしよう
　　12 月：風邪やインフルエンザを予防しよう

○11・12 月の保健行事予定

11 月２日（月）～11 月６日（金）色覚検査（小１・中１・高１希望者）
11 月５日（木）心の発達相談会②（希望者）
11 月 13 日（金）歯みがき教室（小３・小５）
11 月 27 日（金）歯みがき教室（中３・高３）
12 月９日（水）学校保健委員会

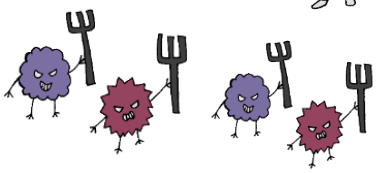




歯みがき教室では、染出し液を使用するので、汚れてもよい服装と、タオルを準備してください。



○インフルエンザの出席停止期間について



・インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へご連絡ください。
・インフルエンザと診断された場合は、**出席停止の扱い**となります。
・出席停止期間は、**発症した後（発症日は０日目とする）５日を経過し、かつ、解熱した後２日を経過するまでです。（下記参考）**
・医師の診断書等の提出は不要です。ご家庭で「インフルエンザ治癒報告書」を記入の上、登校時に担任へ提出をお願いします。（「インフルエンザ治癒報告書」は本校の HP からダウンロード可能です。）

	発症当日 ０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目
＜例１＞ 発症後２日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 １日目	解熱後 ２日目	発症後 ５日以内 登校不可	登校可能	
＜例２＞ 発症後４日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 １日目	解熱後 ２日目	登校可能

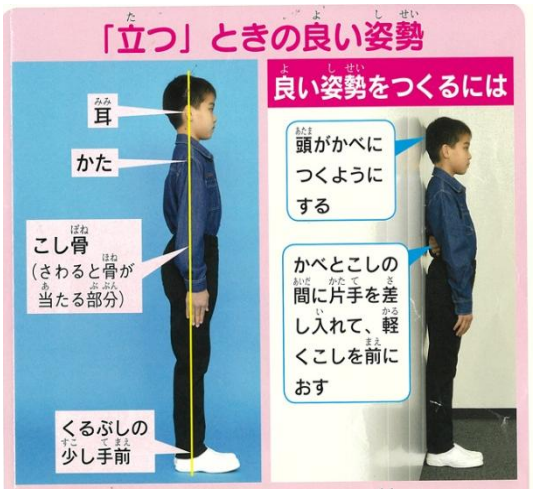
インフルエンザにかかった場合、
発症後、最低５日間は登校できません。自宅で安静にしてください。

解熱剤によって早めに解熱しても、インフルエンザウイルスの感染力はしばらく残っています。また、一旦熱が下がっても再び発熱する場合があります。発熱等の症状がなくなっても、出席停止期間は自宅で休養してください。

○よい姿勢を意識しよう

１２月９日の学校保健委員会は「姿勢」をテーマに行います。
家庭や学校で「よい姿勢」で、勉強したり過ごしたりできるような取り組みについて、学校医を交えて意見交換をします。
お子さんの日頃の姿勢はいかがですか？
ゆがんだ姿勢では筋肉が効率よく働かず、腰痛などを引き起こす可能性があるため、普段から良い姿勢を意識しましょう。また、良い姿勢を保つために必要な、体の後ろ側にある筋肉を鍛えるために、筋肉トレーニングをすることも有効です。

「よい姿勢」とは？



立つ姿勢

良い姿勢で立つと、横から見たときに耳・肩・腰骨・くるぶしの少し手前が一直線になります。



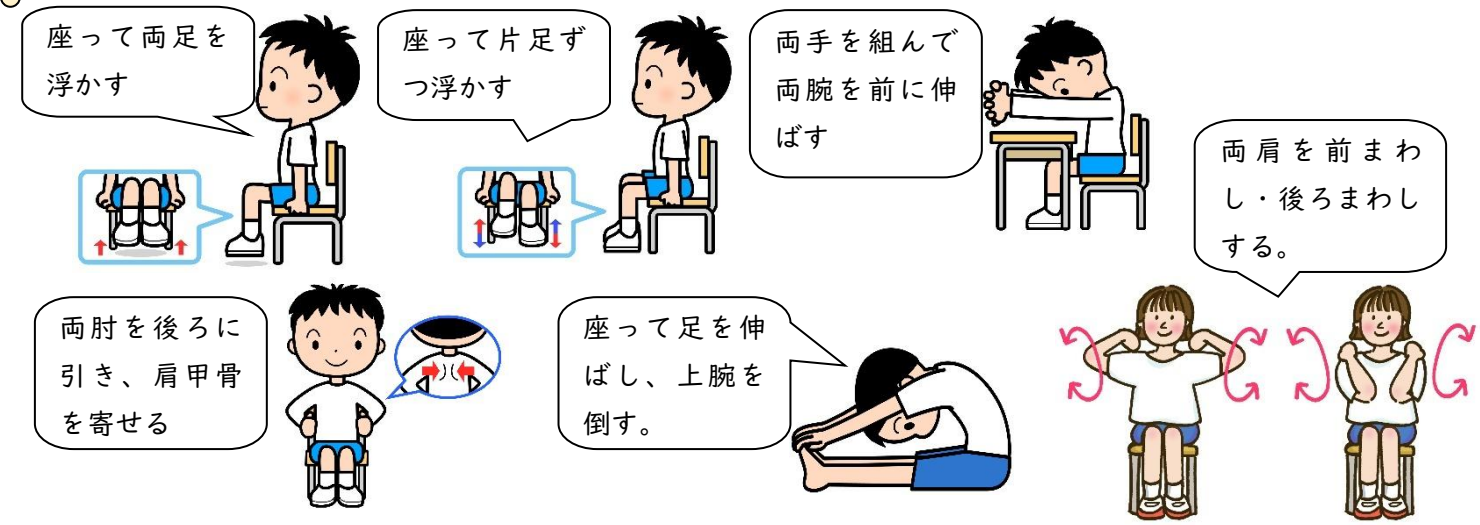
座る姿勢

椅子に座る際は、背もたれを使わずに背筋を伸ばして座り、足を伸ばしたり組んだりせず、両足をしっかり地面につけます。



学校では、各教室に「姿勢を正しくしよう」のポスターを 11 月中、掲示しています。

良い姿勢を保つためのトレーニングやストレッチ例



「良い姿勢」を保つためには、体の後方にある筋肉（背筋・大腿二頭筋など）の柔軟性や筋力を向上させることが大切です。
「筋肉トレーニング」と「姿勢を意識すること」をセットで行ってみてください