

# ほけんだより 11月

富谷市立日吉台小学校保健室

令和7年11月20日

訂正版

秋の深まりとともに日が短くなり、朝晩の冷え込みが強くなってきました。空気が乾燥し、感染症が流行しやすくなる時期でもあります。感染症予防の基本は、バランスよい食事、十分な睡眠、こまめな手洗い、換気、と、これまでと変わりありません。

かぜのつらい症状（だるさ、鼻水、咳など）はからだの防御反応であり、ウイルスと体が戦っている証拠です。その働きを助けて、早く病気を治すためには、十分な栄養と休養が必要です。



## 出席停止について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、「出席停止」となります。停止の期間は学校保健安全法で定められています。

### インフルエンザ

「発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

### 新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した（解熱薬を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にある）後1日を経過するまで」

インフルエンザや新型コロナウイルスの診断を受けた場合や、その他の疾病で、医師から登校しないように指示を受けた時は、学校へご連絡をお願いします。本日配達されました、富谷市教育委員会からの「臨時ほけんだより」の通り、保護者の方からの連絡を受け、発症後「出席停止扱い」といたします。発症日から出席停止となりますので、学校へご連絡いただいた際に、発症日と出席停止の期間をお伺いいたします。どうぞよろしくお願いいたします。



# 11月、「いい〇〇」の日！

11月には、「いい〇〇」の日と言われる日がたくさんあります。1日は「いい姿勢」の日、8日は「いい歯並び」の日、9日は「いい空気」の日、いい風呂の日やいいお肌の日などもあります。

## 「いい姿勢」できていますか？

後頭部、肩甲骨、お尻、かかとを壁につけて立ちます。腰と壁の間に手のひらがぎりぎり入るすき間ができるくらいが、良い姿勢の目安です。すき間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサインです。気づいたときに姿勢を正すよう意識すると、筋肉が鍛えられて、徐々に良い姿勢がとれるようになってきます。



## メディアコントロールについて考えよう

9月に行われた学校保健委員会では、子供たちと情報機器（テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなど）の関わりについて、心配なことや困っていること、家庭での工夫などの話し合いがなされました。日吉っ子のさらなる元気アップを目指し、ほけんだよりでは情報機器と生活習慣についてお伝えしていきます。

### Q. 「メディアコントロール」ってどういうこと？

メディアコントロールとは、メディア（情報を伝達する媒体や手段）に接する時間や内容などを自分で管理したり、制限したりすることを言います。



### Q. なぜコントロールが必要なの？

メディアに長時間触れている状態は、視力の異常、体力の低下、睡眠不足、肥満など体の問題のみならず、言葉の発達の遅れ、無気力・無関心、学力低下などの問題も引き起こします。デジタル社会の現代では、我々の生活にとってメディアは欠かすことのできない存在でもあり、メディアとの付き合い方を、自分で調整する（コントロールする）力を身に付けることは、とても重要です。