



ほけんだより 11月

令和7年11月11日
豊島区立目白小学校
校長 日向野 修二
養護教諭

日が短くなり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。天気予報で、その日の気候や気温を確認し、衣服の調整をしてください。また、目白小では、10月から引き続き、体調をくずしてお休みする児童が増えています。朝、体調が悪いのに無理をして登校し、体調が悪化して早退する児童も見られます。学習発表会が控えておりますので、十分な食事・睡眠・休息をとり、無理をせず、体調を整えてください。



～今月の保健目標～

姿勢を正しくしよう

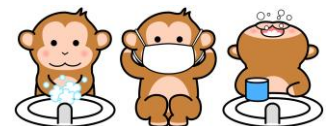
～就学時健康診断で、5年生が会場準備を行いました～

来年度入学する新一年生や保護者の方が気持ちよく健康診断を受けられるように、教室を掃除したり、椅子をきれいに並べたり、皆、率先して働いてくれました。その姿はもうすっかり立派な最高学年でした。来年度目白小を引っ張ってってくれるのが、今からとても楽しみになりました。



めじろしょうがっこう かんせんしょうりゅうこうじょうきょう

～目白小学校の感染症流行状況～



感染症では、インフルエンザ A型、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症が出ています。インフルエンザ A型と溶連菌感染症の同時感染をした児童も複数名報告を受けています。すぐーるでお知らせをしましたが、近隣校からの情報によると、今期のインフルエンザは、熱はあまり出ず、腹痛や嘔吐といった症状が出る場合があるそうです。

目白小では、体調不良の際には大事をとって学校をお休みする、受診をして検査をするなど、各家庭で協力してくださっているおかげで、学級閉鎖の措置をする程の流行にまでは至っていません。

よい姿勢で生活できていますか？

どんな姿勢で勉強していますか？

背中を丸めていると首やかたの筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。



ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯が受けることになるので、歯並びが悪くなります。



机に横向きでねるような姿勢でいると、視力が低下し、歯並びも悪くなることがあります。



いすの背もたれにかならず頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首やかた、こしに負担がかかります。



足を組んだ姿勢を続けていると、こしなどに負担がかかります。



背すじをのばし、両足をゆかにつけて、ノートから目をはなれていると、かたやこし、目に負担がかかりません。

↓
よい姿勢



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、背中和背もたれの間は、にぎりこぶし1つつ分空けます。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。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないと思ったら、直してもらいましょう。

授業中だけでなく、登下校の時に、寒くて背中を丸めて手をポケットに突っ込んでいる児童が見られます。歩いているときもよい姿勢を心掛けるようにしてください。