

ほけんだより11月号

令和7年11月4日
八王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めます。寒くなってくると水を使う手洗いや歯みがきを早く終わらせようと、適当になってしまいがちですが、そういう時こそ意識してていねいに行いましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

姿勢が悪いとどうなる？
姿勢が悪いと、体にも悪い影響があります。

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に力が入りやすくなると、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



疲れやすくなる
背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



太りやすくなる
内臓などの位置がずれて負担がかかり、正に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



集中力が落ちる
血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



いよいよ今月は音楽会です。学校中からステキな歌声が保健室まで響いています。なんと歌と健康は関係があることをみなさんは知っていますか？

歌の力☆ここがすごい！

体の運動に！
お腹の底から声を出すことで、全身を使う運動に！1曲の消費カロリーが100mダッシュに相当することもあるのだとか。

消化の働きがよくなる！
お腹から声を出す、腹式呼吸をすると、横隔膜が良く動き、胃腸を刺激し、消化の働きを活発にします。

脳の働きがよくなる！
歌うことで、興奮とリラックスの脳波が交互に脳を刺激し、脳を活性化させます。

ストレス解消！
歌うことでストレス発散すると、幸せホルモンが分びつされ、めんえき力もアップ！



インフルエンザの出席停止期間について

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。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能	
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 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
出席停止期間								

※発症日は病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状が始まった日です。そのため病院受診時に、医師に発症日を確認・相談しておいてください。

※インフルエンザの出席停止期間は、発熱した翌日を1日目と数え、「発症した後5日を経過」し、かつ「解熱後2日」です。

※学校に登校する際は登校届をの御提出をお願いいたします。学校ホームページからダウンロードするか、学校からお渡しできますのでお問い合わせください。