

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日（金）

八王子市立小宮小学校

<家庭数配布>

木の葉が色づき始め、秋らしい景色になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…それぞれの秋を楽しみ、心も体も健やかに保っていきたいですね。季節の変わり目や寒暖差からか、ここ2週間体調不良での欠席が多いです。睡眠や栄養をしっかりととり、体調を整えていきましょう。



## 【感染症を予防しましょう】

10月の小宮小の感染症の発生件数は以下の通りでした。

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| ・マイコプラズマ感染症：12（疑い含む） | ・手足口病：5    |
| ・溶連菌感染症：3            | ・インフルエンザ：1 |

マイコプラズマ感染症については、市内では学級閉鎖になった小学校もあります。八王子市内のマイコプラズマ感染症患者の8割は小中学生だそうです。

小宮小では、2学期が始まってから常に1～3名ずつマイコプラズマ感染症にかかっている人がいる状態です。診断はされていないものの、咳が続いて何日か欠席している人も10月後半は多かったです。検査して陰性だったが、症状やレントゲンや血液検査の所見からマイコプラズマ感染症の疑いとして、抗生剤が処方されたという人もいます。

マイコプラズマ感染症は発熱がないこともあります。咳が長引くなどの症状がある時は、医療機関を受診しましょう。また、咳症状がある時は、マスクをつけて咳エチケットに努めましょう。

### <マイコプラズマ感染症>

○潜伏期間：2～3週間

○症状：発熱、体のだるさ、頭痛などの初発症状後、3～5日後から咳が始まることが多い。

咳は解熱後も3～4週間程度続く。発疹を伴うこともある。

○感染経路：飛沫感染、接触感染

○幼児、学童期、青年期を中心に全年齢で流行する。

☆出席停止となります。 出席停止期間→医師から感染のおそれがないと認められるまで。

## ○10月の保健室利用状況

(数字は延べ人数)

	けが	病気
10月	124	140



11月8日はいい歯の日！  
一生使う大事な歯の健康  
を守っていきましょう。

がつ ほけんもくひょう  
11月の保健目標

# ただ しせい み 正しい姿勢を身につけよう

けんこうしんだん ととき こうい  
健康診断の時に、校医の  
せんせい こみやしょう じどう  
先生から「小宮小の児童  
ねこせ ひと おお してき  
は猫背の人が多く」と指摘  
されました・・・!

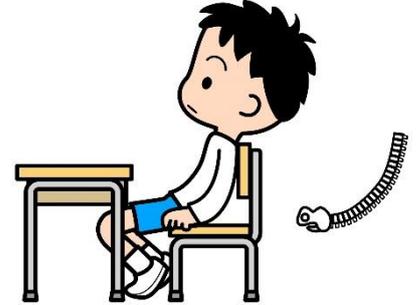
しせい  
○姿勢がよくなないと・・・



ないどう お  
内臓が押しつぶされてしまい、  
はたら  
よく働かない。



せほね  
背骨がぐにゃりとまがってしまう。



こういう姿勢の人、  
よく見かけます!

○これが、ただ しせい  
正しい姿勢!

<座る姿勢>

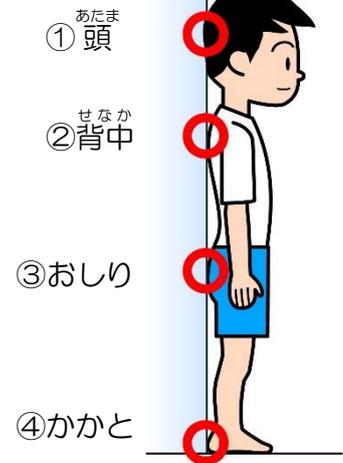


あし うら  
足の裏をつける

せなか  
背中の中うしろにグー

<立つ姿勢>

かべ せなか  
壁に背中をあてて  
立ったときに、  
①～④がすべて  
かべ しょうたい  
壁につく状態が  
ただ しせい  
正しい姿勢



ただ しせい  
正しい姿勢だと、いいこといっぱい!

ただ しせい  
正しい姿勢で過ごすことで、ないぞう はたら  
内臓がよく働いたり、せほね ま  
背骨が曲がらないといったいいことがあります、  
ほかにもいいことがあります。

1. スポーツが上手になる! ねこせ せすじ  
猫背よりも背筋がピンとしている方が、からだ うご  
体を動かしやすい。

2. 頭がシャキッとする! ただ しせい  
正しい姿勢だと、たくさん息を吸えて、のう  
脳がシャキッとする。

3. 元気・やる気アップ! お とき むね  
落ちこんだ時も胸をはって背筋を伸ばせば、げんき き  
元気・やる気が出てくる。