



2026年10月30日
三角山小学校 保健室
No. 7



インフルエンザの感染が全国的に例年よりも早く、10月には三角山小学校でも学年閉鎖の措置をとることとなりました。これからさらに、感染症の流行しやすい時期になっていきます。インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症や溶連菌なども流行しておりますので、「手洗い」「換気」「マスク」などできるところから感染症対策を心がけていきましょう！

※発熱や風邪症状で通院し、「インフルエンザ」と診断された場合は出席停止となります。

【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】が出席停止の期間となります。診断された場合、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。

家族みんなでやってみよう！

★かぜ・インフルエンザに負けないためにできること★

手 を洗おう



風邪のバイ菌が手についていると、口や鼻から体の中に入ってしまうかも。家に帰ったときやごはんを食べる前は、石けんで手を洗おう。

早 めに寝よう



風邪と戦う力は、眠っている間に蓄えられるよ。夜ふかしをすると、この力が弱まって風邪をひきやすくなるから、早めに寝よう。



体 にいいものを食べよう



菓子パンやお菓子ばかり食べていると、体に十分なエネルギーを補給できないよ。お米・お肉・お魚・野菜など、栄養のあるものを食べよう。

人 ごみを避けよう



たくさんの人が集まる場所は、風邪のバイ菌をもらいやすいからできれば避けよう。少ない人数でも、話すときは少しだけ距離をとってね。



1が3つならば11月1日は、背筋をピンと伸ばしたい姿勢に見えることから、「いい姿勢の日」とされていることを知っていますか？

普段の生活の中で、自分の姿勢を意識することはあまりないかもしれません。11月の保健室前の掲示物にも、背骨が曲がっていないかをセルフチェックする場を作ってみました。ぜひ、この機会に自分の姿勢を意識してみてほしいと思います。



足を組む



寝転がって本を読む



前かがみになる



いつも同じ側でカバンを持つ



肘をつく

ついつい…姿勢を悪くする習慣していませんか？

背筋を伸ばすと、集中力UP↑

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして、姿勢を正して、しっかり呼吸をすること」がオススメ！なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップします。

また、首や肩の負担が少なくなると、疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力が長く続くことにつながります。

寒くなってくると、ついつい背中も丸くなりがち…ですが、そんな寒い季節こそ！背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう。



★日本スポーツ振興センター災害共済給付の請求について★

学校管理下において負傷や疾病等の災害が発生した場合、独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下「センター」という。）災害共済給付金が支給されます。

センターのシステム更新に伴い、令和8年11月下旬～令和9年1月中旬の期間中、給付金の申請を行うことができません。提出予定の書類がお手元にある場合は、学校でシステム登録を行う必要があるため、11月19日（木）までに学校にご提出ください。

なお、令和9年1月以降は、保護者のみなさまのお手持ちのスマートフォンなどからオンラインにて申請できるようになります。詳しくは、12月以降に改めてお知らせいたします。