

ほけんだより



2026.11.4
No.6
東園小学校　保健室

秋も深まり、朝晩の寒さが身にしみる季節となりました。現在、本校におきましてはインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が流行の兆しを見せております。御家庭におかれましても、手洗いや換気の励行に加え、十分な睡眠や朝食をとるなど、基本的な生活習慣を大切にしながら健康な体づくりを心がけていただけますと幸いです。また、毎朝のお子様の健康観察をより丁寧に行っていただき、体調が優れない場合は無理をせず、御自宅で十分に休養させてくださいますようお願いいたします。

正しい姿勢できていますか？



11月は「いい歯の日（11月8日）」や「いい皮膚の日（11月12日）」など、体の健康に関する記念日が多い月です。実は、11月1日は良い姿勢の日でもあります。感染症の流行期だからこそ、体の土台となる「姿勢」を整えることが大切です。ぜひこの機会に、ご家庭でお子様の姿勢について話し合い、一緒に見直してみてください。

正しい姿勢がもたらすメリット

① 集中力・学力アップ…呼吸が深くなり、脳に酸素がしっかり送られ、集中力や記憶力が向上する。
② 疲れにくい体づくり…骨や筋肉への負担が減り、血流も良くなるため、肩こり・腰痛を防ぎ、疲れにくくなる。
③ 運動能力の向上…体の軸が安定し、関節がスムーズに動くため、本来の運動能力を発揮しやすくなる。
④ 心の健康…姿勢が良いと気持ちも前向きになり、自尊心や自信に繋がる。

コンディションを整える換気の力

定期試験や受験が近づいてきました。実力を発揮するためにはコンディションを整えることも大切です。そのために、皆さんにぜひ意識してほしいのが「換気」。次のような効果があります。

感染症を予防する



空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気で二酸化炭素を外へ逃がしましょう。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。30分に1回を目安に行い、ベストコンディションで本番に臨みましょう。



保健室からの連絡

学校感染症（インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など）によりお休みされたお子様には、「出席停止のお知らせ」をお渡ししております。お手元にある場合は、必要事項を記入の上、担任までご提出くださいますよう御協力をお願いいたします。