

ほけんだより

令和8年10月26日

No. 8

札幌市立豊園小学校



裏面
児童向け

【感染症の状況】



☆本校では、数名程度のインフルエンザ感染者が切れ目なく出ている状況です。(近隣では学級閉鎖等が多発しています)

☆札幌市では現在インフルエンザ注意報が出ており、インフルエンザ警報となる基準(定点医療機関あたり30人以上)に徐々に近づいています。



重要!

日本スポーツ振興センター 災害給付の請求について

この度、日本スポーツ振興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月中旬の期間は、給付金の請求作業を行うことができません。

提出予定の申請書類がお手元にある場合には「**11月18日(水)**」までに学校へご提出ください。なお、令和9年1月以降は保護者のみなさまがお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月以降に学校より改めてお知らせいたします。

インフルエンザの場合 お知らせください。

インフルエンザと診断されましたら、以下をお知らせください。

- ① 診断日、登校再開の見込み日
- ② インフルエンザの型(わかれば)

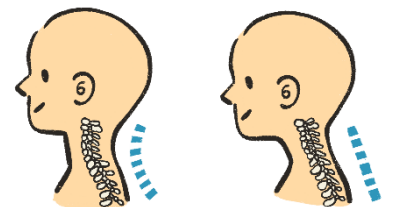


子どもの「姿勢」について

近年、ゲームやスマホなどの使用により、子どもの「**ストレートネック**」などが急増しています。原因はゲームやスマホ、動画視聴などの画面を見るときに、首を曲げて頭を前に突き出すような姿勢を長時間続けることにあります。

本来あるはずの頚椎の自然なカーブがまっすぐになってしまうため、子どもの未発達な骨や筋肉への大きな影響が問題視されています。

裏面で児童向けに姿勢についての内容を記載していますので、お子さんの様子に応じて、ご家庭で話題にしていたたり、姿勢へのアプローチをしていただけたらと思います。



自然なカーブ ストレートネック



10/26号

じどう
児童むけ

ふだん自分の姿勢を気にしたこと
はありますか？

姿勢は、骨の成長や体の調子
に大きく影響します。姿勢について意識をしてみましょう！

11月の保健目標

「姿勢に気をつけよう」



いきなりですが、クイズです！！

あたま おも

頭の重さは、なんキロあるでしょうか？

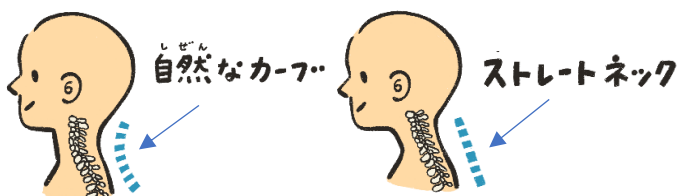


➡答えは、担任の先生からお伝えしてもらいます。

「ストレートネック」の子どもが急増中！

ストレートネックとは？

本来ある首の骨の「自然なカーブ」が
まっすぐになってしまうこと。



ゲームやユーチューブ、スマホ
などの姿勢が原因

なぜまっすぐだとよくないの？

骨の「自然なカーブ」によって頭の重さは
体全体に分散されています。まっすぐだと、
頭の重みが首や肩にダイレクトにドスン
と乗ってしまいます。骨の成長に影響したり、
あらゆる不調の原因になります。



あたま おも
頭の重さは
すいかと同じくらい

●首や肩のこり

●頭痛

●疲れがとれない

きょう
今日からできることは？



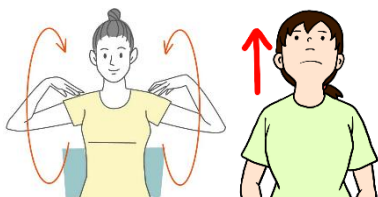
30分に1回は休けいを

「姿勢リセットタイム」にしよう！

▶肩ぐるぐる

▶あご反らし

などなど



いろいろなストレッチがあります。
うちの人もやってみよう！



保健室前の掲示板にも、姿勢について貼ります。見てください。



画面を目の高さまで上げる

スタンドの活用や、ゲームはテレビに映し
てするなどの工夫がおすすめです。



首が前に出ていないか意識する

自分では気づきにくいのでうち
でも時々チェックしてもらいましょう。

