



令和7年11月14日 長田小学校 保健室
ほけんだより 文責：内田春奈
11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」

朝晩がぐっと冷えて寒くなってきました。空気が乾燥してくるこれからの季節は、感染症が流行します。学校でも、喉の痛みや鼻水等、風邪症状を訴える児童が増えています。じょうぶな体作りと感染症対策をして、元気いっぱいに過ごせるようにしましょう。

☆正しい姿勢を心がけよう☆

～まず、普段の自分の姿勢についてチェックしてみましょう！いくつか当てはまるかな？～

- | | |
|-------------------|--------------------|
| □いつも同じ手で手提げかばんを持つ | □背中が丸まっている |
| □足を組んで座る | □背もたれによりかかっている |
| □ノートや本に顔を近づけて見ている | □腰が反っている |
| □寝転んで本を読む | ⇒1つでも当てはまった人は |
| □片方の足に体重をかけて立つ | 体に負担がかかっている |
| □机にひじをついている | かもしれません。 |

×わるい姿勢の例×



足がついていない

ひじをつく



足を組む



背中が曲がっている

〇いい姿勢の例〇



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

☆いい姿勢の効果☆

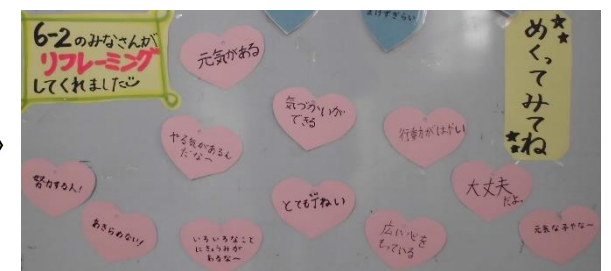
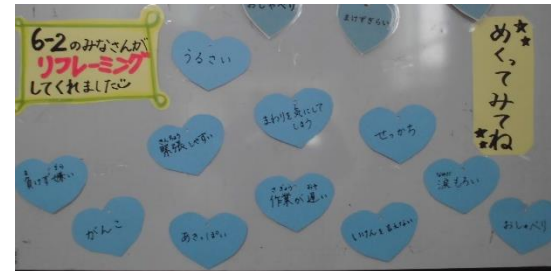
- | | |
|--------------|---------------|
| ○やる気や集中力が上がる | ○脳の働きがよくなる |
| ○バランス感覚が良くなる | ○気分アップ ○代謝アップ |
| ○内臓の働きがよくなる | |

ほかにも良いことがたくさんありますよ♪



～短所を長所に～ リフレーミング♪

リフレーミングとは、「見かたをかえる」ことです。自分や友達のわるいところが気になったときには、リフレーミングをすると、よい見かたに変えることができます。6年2組のみなで、リフレーミングについて考えてみました。



(リフレーミングする前) ⇒ (リフレーミングした後)

- | | | |
|-----------|---|------------|
| 負けず嫌いな人 | ⇒ | 努力する人 |
| 作業が遅い人 | ⇒ | とても丁寧な人 |
| 緊張しやすい人 | ⇒ | やる気がある人 |
| いけんを言えない人 | ⇒ | 広い心をもっている人 |

保護者の方へお知らせ☆

6年2組のみなさんが考えてくれたものを、保健室前に掲示しています。みてみてください☆

- 今週、全学年視力検査が終了しました。視力がB以下の人には、お知らせを出す予定です。お知らせをもらった人は、眼科を受診しましょう。
- 健康の記録を配付予定です。受け取られたら確認をしていただき、保護者印をお願いいたします。押印後、学校へ提出をお願いいたします。
- 諫早市でインフルエンザが流行してきています。咳、発熱、体のだるさなど朝から健康観察をお願いします。また、咳が出ている場合はマスクを着用し咳エチケットのご協力をお願いいたします。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
特徴 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	特徴 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	特徴 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
潜伏期間 1～3日	潜伏期間 1～2日	潜伏期間 2～4日程度
症状 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	症状 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	症状 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など

