１１月

ほけんだより



令和８年　１１　月２日
武蔵野市立第一小学校
校　長　　福　島　　健　明
Ｎｏ，８

感染症情報

予備のマスクを持たせてください。

第一小学校では、９月初旬からインフルエンザが流行し始め、現在もインフルエンザに罹患する児童がでています。市内では、現在も学級閉鎖を行っている小中学校があるようです。本来ならば、気温が低下し、空気が乾燥し始める季節に流行する感染症ですので、再度流行のピークを迎える可能性があります。また、インフルエンザの型が違うと、再度インフルエンザに罹患することもありますので、引き続き感染症対策を行う必要があります。

インフルエンザだけでなく、水痘・感染性胃腸炎・マイコプラズマ肺炎・ヘルパンギーナなどに罹患する児童もいます。感染症予防の基本は、石鹸を使った手洗いです。また、水痘・感染性胃腸では、物の共有をしないことも感染予防になります。

音楽会練習が本格的に始まっています。学年合同で練習を行っているため、いつ感染が広がっても不思議ではありません。校内では、手洗い・換気・水分補給の呼び掛けを行っています。また、給食は前向きにし、できるだけ黙食をさせています。感染が広がりそうなときは、マスクの着用を呼びかけていますので、ランドセルの中に予備のマスクを入れるようにしてください。

お子さんの体調が普段と違うときは無理をせず休養をとるようにしてください。また、感染症に罹患した場合は、すぐ学校（担任）にお知らせください。

【感染症罹患後の登校について（「学校感染症登校許可証明」が必要です。）】

「学校に行っても良い。」という医師の指示と「学校感染症登校許可証明」を持って登校してください。

「学校感染症登校許可証明」がない場合は、登校できません。登校しても、お迎えの連絡をさせていただきます。

※武蔵野市内の医師会加入の病院であれば、保護者負担なし（武蔵野市が手数料を負担している）で解除届を記入してもらえますが、市外の病院は有料となる場合があります。

【咳で寝にくいときは…】

日中はそれほど気にならなくても、夜に咳がひどくなることはありませんか。夜は、体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反応が起こりやすくなります。

また、寝転がることで鼻水や痰がのどに流れ込みやすくなり、気管支を刺激します。

≪家でできる対処法≫

〇頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルなどを使って高さを調整しましょう。

〇喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥を防ぎましょう。

≪それでも咳が長引くときは、副鼻腔炎などが原因かもしれません。病院を受診してください。≫

【お子さんと一緒にお読みください。】

１１月の保健目標　「良い姿勢を身につけよう」

毎週火曜日に姿勢スッキリタイムをしているので、一小のみなさんは、良い姿勢が身についているはず！！しかし、勉強しているとき、本を読んでいるとき、タブレットを触っているときの姿勢はどうでしょう？何かに集中していると、姿勢が崩れてしまうときもありますが、気が付いたときに背筋を伸ばす習慣をつけていきましょう。





背中とおなかにグーが１こ入っているかな？

肘を直角に曲げて、チョキで机がはさめるかな？





机と目までの距離は、パーが２こぶん離れているかな？

足の裏はピタッと地面についているかな？

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、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　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するのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



音楽会が近づいています。手洗い・換気・水分補給をして、全員が参加できるように感染予防をしましょう！