

ほけんだより

令和5年11月1日

第7号

高岡市立太田小学校

11月の保健行事

高岡市内でインフルエンザが発生しています！

富山県内では10月からインフルエンザの学級閉鎖が出始め、近隣の小中学校でもインフルエンザが増えているという情報が入っています。インフルエンザも新型コロナウイルスも予防は一緒です。帰宅後は石けんで手を洗い、バランスのよい食事での免疫力を高め、早めに睡眠をとり、元気にこれからの冬を乗り越えていきましょう。

- 1日(水)…浜っ子マラソン大会
- 10日(金)…学校保健委員会
- 28日(火)…色覚検査(1年)
- 29日(水)…歯科検診

インフルエンザにかかったら

登校
できません



※ 登校を再開する時は、
保護者の方が記入した、「インフルエンザ治癒証明書」を学校へ提出してください。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	😞	😞	😊	😊+	😊+	😊+	🏢	
			解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症	😞	😞	😞	😊	😊+	😊+	🏢	
				解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	😞	😞	😞	😞	😊	😊+	😊+	🏢
					解熱	1日目	2日目	登校OK

※ 「インフルエンザ治癒証明書」は、太田小学校のホームページからダウンロードできます。



～インフルエンザの予防接種について～

- ・効果が現れるまで約2週間かかる。
- ・ワクチンの効果は5ヶ月間持続する。
- ・新型コロナワクチンと他のワクチン接種は原則13日間以上の間隔を開けること。

～富山県感染症情報センター より～

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多いですが、「だるい」「熱がある」場合は、無理をせず早めに休み、病院を受診しましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😞	平熱 ～高熱	😞	😞	😞	😞
インフルエンザ	😞	高熱	😞	😞	😞	😞
カゼ	😞	平熱 ～微熱	😞	😞	😊	😞

😞 … 高頻度 😞 … よくある 😞 … ときどき 😞 … まれに ※無症状の場合を除く

裏面もあります

ただ

しせい

正しい姿勢を心がけよう



人の頭は約7kgあるといわれています。この重さを支えてくれている首の骨や背骨は、カーブの形をしています。このカーブがクッションになり、頭の重さを分散して軽くしてくれています。

よくない座り方を続けていると、骨のクッションがうまく働かず、筋肉や骨に負担をかけるので、腰痛や頭痛の原因になったりします。

かんたんにできる！よい姿勢

前かがみのまま、おしりをいすの背もたれに当てる



そのまま体を起こす



これだけで完成です！

すわかた

こんな座り方をしていませんか？

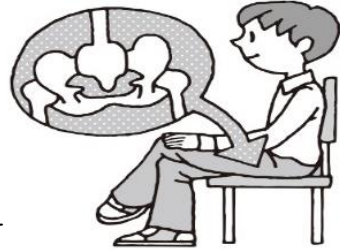
背中が丸い

重い頭が前に出る。
↓
肩こり・腰痛
を引き起こす



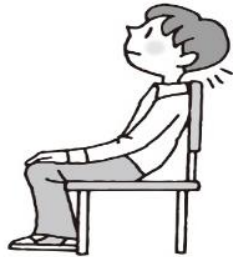
足を組む

股関節や骨盤が傾く
↓
脚・腰痛
を引き起こす



そっくり返る

腰に大きな負担
↓
肩こり・腰痛
を引き起こす



ほおづえをつく

重い頭を腕で支える
↓
背中が丸まる
顔に左右差が出る



ただ正しい姿勢をすると、いいこといっぱい！

1

気分アップ

よいしせいをする
と毎日、気持ちよく
すごせます。



2

集中力アップ

脳に血液が行きとど
くので、勉強がはかど
ります。

3

代謝アップ

全身の血液やリンパ
の流れがよくなり、疲
れがたまりにくくなり
ます。

