

令和8年10月30日
松戸市立馬橋小学校
保健室
No.7　11月号

11 月 4 日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前です。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは誰かに話せば少し心が軽くなるのでは？よかったら保健室に話にきてみてください。

また、朝夕は冷えるので1枚上着を着るなどして衣服で調節し、体調を崩さないように気を付けましょう。ハンカチやティッシュも常に身に付けるようにしましょう。

11月の予定

9日(月)　脊柱側わん症二次検診　馬橋北小学校　8:50～　5年と6年
（該当者には連絡します。）

30日(月)　就学時健診　13:00～　新一年生対象



インフルエンザ注意報へ・・・

千葉県では9月25日にインフルエンザ注意報が発令されました。前年度に比べて5週間ほど早い発令となっています。本校でも10月6日に一クラス学級閉鎖となり、他の学年でもインフルエンザの発症は続いています。インフルエンザを予防する有効な方法として、①こまめな手洗い②十分な休養とバランスの取れた栄養摂取③室内ではこまめに換気をする④人混みや繁華街への外出を控える⑤適度な湿度の保持⑥ワクチン接種が挙げられます。

インフルエンザワクチンは、接種すれば絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。体調のいい時に早めに受けましょう。



保健室のルールとマナー

・保健室での休養は原則として1時間です。
・けがの処置は、当日の応急処置のみの利用とします。
（数日前のけがや湿布、絆創膏の替えは持参するようにお願いします。）
・保健室では薬を出すことはできません。必要がある場合には、常備しておきましょう。

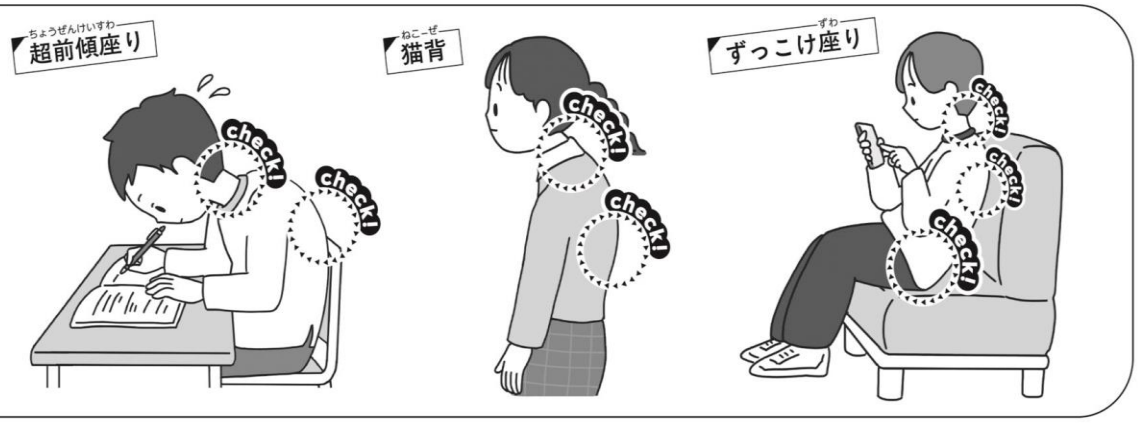
※急な発熱や体調不良等でお迎えの連絡をさせていただく場合があります。
※発熱や咳、クラスの感染症流行の状況等でマスクを着用してもらうことがあります。ランドセルの中に予備のマスクを入れて持たせてください。

11月1日はいい姿勢の日

check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

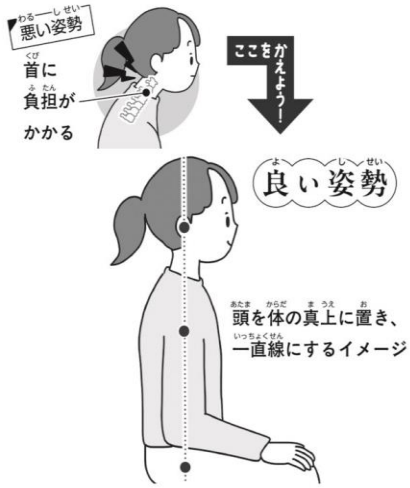
ついついやってしまう悪い姿勢



check! 首

首が前に出ると頭の重みが首に集中

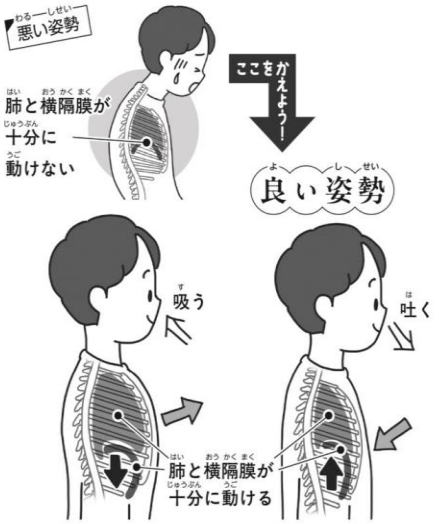
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中

背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰

骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。