

ほけんだより2月号

令和6年2月14日

さいたま市立宮前小学校

三寒四温の季節、花粉症がはじまっている人もいます。体調を整えながら、春を迎えましょう。

現在、本校では、のどの痛みや発熱等の体調不良、インフルエンザ・溶連菌感染症で休んでいる人がいて、今後の流行を心配しています。周辺校では、感染拡大により学級閉鎖が行われており、地域で流行しています。人ごみをさけ、必要に応じてマスクをするなど、予防と感染を広げないよう気をつけて過ごしましょう。

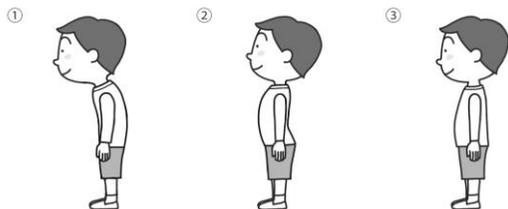


2月のほけんもくひょう まどをあけてきれいな空気に入れかえよう

あなたの姿勢はどれかな？

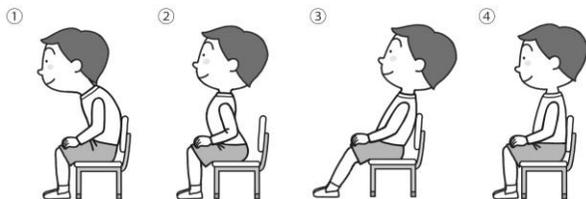
寒さに負けず よい姿勢で

《立ったときの姿勢》



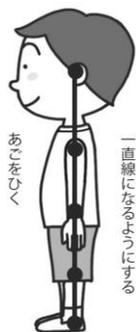
あなたが立ったときの姿勢は、どれに近いですか。①は背中が丸く、前かがみで、顔が少し前に出ています。②は、骨盤が前にたおれているおしりがつき出した状態です。③がよい姿勢です。

《座っているときの姿勢》



座ったときの姿勢はどれに近いですか。①・②は、よい姿勢ではないですね。③はイスの背にもたれて、足を前になげ出しています。④がよい姿勢です。

《よい姿勢》



悪い姿勢は、肩こり・腰痛をまねき、消化や呼吸のはたらきも悪くなります。座ることが多い毎日、無意識で疲れにくいよい姿勢を身につけることは、健康にも学習にも◎です！

「肩の力をぬく・あごをひく・骨盤を立てる」も意識しよう

机と自との距離は30cm
(パー2つ分)以上とる

ひじ、ひざが90度
(直角) くらいに
なるようにする



足の裏全体を床につける

イスに深く座って
背すじをピンとのぼす

机とおなかの間は
にぎりこぶし(グー)
1つくらいあける

《よい姿勢に必要な体幹の筋肉、腹筋と背筋をきたえよう》

足ジャンケン

- ・体育座りで、手を体の後ろにつく。両足をちょっと上げて準備。
 - ・足をとじて「グー」、たてに開いて「チョキ」、横に開いて「パー」。
- *おうちの人とジャンケン勝負。何回戦かやってみよう。

音楽に合わせて♪腹筋エクササイズ

- ・肩幅より少し大きく、両足を開いてよい姿勢で立つ。
 - ・かけっこのときのように片方のひじを曲げて、反対側のひざを持ち上げてクロスタッチ。
- *好きな音楽をかけてやってみよう。

この他にも、自分が楽しくできる運動を探してみてください。体幹をきたえ、立てた骨盤にリラックスした上半身がまっすぐのるよい姿勢をめざしましょう！！



保護者の方へ

同意書提出のお願い

本日の配布文書に、令和6年度からの公会計化に伴う「(独)日本スポーツ振興センター災害共済給付制度への加入について」があります。加入への同意と同意書の提出をお願いする内容です。学校管理下での負傷等への医療費他の給付が行われる制度です。令和6年度から掛金460円を8月末に指定口座より引き落とす予定です。現在、本校では、全員が加入しています。この制度の趣旨をご理解いただき、加入・同意書の提出をお願いいたします。

(2月16日(金)提出締切日)

出席停止期間について

学校での感染拡大や、感染症の重症化を防ぐため、法により出席停止期間が決められている感染症があります。登校については、医師の指示がありますが、現在、学校でみられている感染症について、ご確認ください。

病名	出席停止の基準
新型コロナウイルス感染症	有症状：発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで 無症状：検体を採取した日から5日を経過するまで
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療開始後24時間を経て全身状態がよくなれば可

発症日を0日とします。新型コロナウイルス感染症については、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用が推奨されています。