



平成 27 年 2 月 6 日 大阪市立友渕小学校 保健室

## 姿勢に気を付けよう！

こんな人はいませんか？



ポケットに手を入れて歩いている。



ひじをついて勉強している。



ごはんの時、お茶わんを持たない。



テレビをみる時、ね転でみる。



いすにすわる時、足を組む。



いすをうかせて前後にゆれる。

### かばんの持ち方で背骨が曲がる？



かばんをつねに同じ方の手で持っていると、からだのバランスをとるために、逆側の腰や肩が上がり、背骨が横にゆがんでしまうことがあります。かばんを持つ時は、あまりどちらかにたよらないよう、時々反対の手に持ちかえたりする方がいいですよ。

### ★姿勢が悪いと・・・★

- ・肩のきん肉がきんちょうする→肩こり
- ・背中が曲がってお腹を圧はく→血の流れが悪くなり、便秘が起こる。
- ・からだがゆがむ→痛みの原因になる。腰痛など。

### ★姿勢が悪いと感じたり、言われたりしたら・・・★

- ・背すじをぐっとのばして、むねをはる。
- ・いすに深くすわりなおす。
- などをして、姿勢を正しましょう。

## 保護者の方へお願い

～インフルエンザ等、感染症の出席停止期間について～  
3 学期に入り、インフルエンザが流行しています。友渕小学校でも、多くの子どもたちが感染し、その予防に取り組んでいます。さて、インフルエンザ等の感染症の出席停止期間は、学校保健安全法施行規則により定められています。学校における感染を防ぐためにも、今一度出席停止期間をご確認いただきますようお願いいたします。また、感染症にかかれた際には、十分な休養をご家庭で取っていただき、医療機関への受診と、学校への連絡をお願いします。今年度より、出席停止の扱いは、学校へ連絡をいただいた日からになります。合わせてご注意くださいようお願いいたします。

病名	出席停止期間
インフルエンザ(鳥インフルエンザ H5N1 及び新型インフルエンザ等感染症を除く)	発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで。
百日咳	特有の咳が消失するまで又は 5 日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
麻疹	解熱した後 3 日を経過するまで。
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳下腺・顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後 5 日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。
風しん	発しんが消失するまで。
水痘(水ぼうそう)	すべての発しんが痂皮化するまで。
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後 2 日を経過するまで。