



平成 27 年 2 月 6 日 大阪市立友渕小学校 保健室

## 姿せいに気を付けよう！

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。



ごはんのとき、お茶わんを持たない。 ね転んでみる。



テレビを見る時



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、反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、あまりどちらかにかたよらないよう、時々反対の手に持ちかえたりする方がいいですよ。



### ★姿せいが悪いと・・・★

- ・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迫→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。

### ★姿せいが悪いと感じたり、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、姿せいを正しましょう。

### 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、感染症にかかる際には、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。合わせてご注意いただきます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。     |
| 麻しん                                       | 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。                         |