



令和7年11月
大阪市立福小学校
保健室



11月の保健目標：しせいを正そう。

れいわ ねんど ふくしょうがっこう がっこうほけんいいんかい
令和7年度 福小学校 学校保健委員会



学校保健委員会とは、1年に1度、学校と家庭と医療機関と地域と一緒に健康について考える委員会です。福小学校では11月5日の5時間目に、学校医の伊藤先生と学校薬剤師の矢野先生にも来ていただき開催いたしました。今年のテーマは「せなかシャキーンでいい姿勢」です。健康委員会を中心に姿勢の大切さについて発表しました。

① 劇「姿勢戦隊シャキーンレンジャー〜ピン・ペタ・グーで元気な毎日」

みんなをいい姿勢にさせるために戦うシャキーンレンジャー。怪人ネコゼニヤンに立ち向かいます。劇の途中で紹介される姿勢を正すストレッチ「シャキーン体操」は、11月6日から13日まで各クラスで朝の時間にしています。1年生には、健康委員会の5年生と6年生が教えるにいきます。シャキーン体操で体をのばして、気持ちよく1日をはじめましょう！



② 学校医 伊藤先生の講話「体幹の大切さについて」

春の健康診断や、修学旅行前や林間学習前の検診でお世話になっている、本校学校医の伊藤先生から体幹の大切さについてご講話をいただきました。木を支えている幹のように、体を支える役割がある体幹は、そこから見えない体の内側の筋肉が関係しています。将来スポーツ選手になりたい人、アイドルになりたい人や楽器を演奏したい人…体幹をきたえることは、将来の夢を叶えるための力となります。伊藤先生、貴重なお話をありがとうございました。



③ たてわり班活動「体幹チャレンジ・話し合い・発表」

片足立ちをして何秒たえられるかチャレンジを行いました。なんと、ほとんどの児童が成功！おうちでは反対側の足で目をつむって挑戦してみてください。

たてわり班の話し合いでは、「ふだんの姿勢を意識しようと思った。」「劇がおもしろかった」などの感想がありました。



ほごしゃ みなさま ～保護者の皆様へ～

日に日に寒さが増してきました。空気が乾燥し、手を洗うことが億劫になりがちな寒い季節は、感染症が流行しやすくなります。以下の感染症は、学校安全法施行規則第19条で出席停止が定められています。元気になったように見えても、他の人に感染させてしまう可能性があるため、出席停止期間は自宅で療養していただくようお願いいたします。(※出席停止の期間は医師の判断により感染のおそれがないと認められたときは、この限りではありません。ご家庭だけで判断せず、必ず医師の指示により登校させてください。)

びょうめい 病名	しゅっせきていし きかん 出席停止の期間
インフルエンザ	はっしょう あと か けいか げねつ あと にち けいか はっしょうび にち 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。(発症日を0日とする。)
ひやくにちぜき 百日咳	とくゆう せき しょうしつ また かかん てきせつ こうきんせいぶっしつせいざい ちりょう しゅうりょう 特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで。
ましん 麻疹(はしか)	げねつ あと か けいか 解熱した後3日を経過するまで。
りゅうこうせいじかせんえん 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	じかせん がっかせん ぜっかせんしゅちょう はつげん あと か けいか ぜんしんじょうたいりょうこう 耳下腺、顎下腺は舌下腺腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで。
ふうしん か 風疹(3日はしか)	はっしん しょうしつ 発疹が消失するまで。
すいとう 水痘(みずぼうそう)	はっしん かひ か すべての発疹が痂皮化するまで。
いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱(プール熱)	しゅようしょうじょうしょうしつ あと にち けいか 主要症状が 消失した後2日を経過するまで。
しんがた 新型コロナウイルス感染症	はっしょう あと にち けいか しょうじょうけいかい あと にち けいか 発症した後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。 はっしょうび にち (発症日を0日とする。)
けっかく 結核	しょうじょう がっこうい ほか いし かんせん みと 症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。
ずいまくえんきんせいずいまくえん 髄膜炎菌性髄膜炎	しょうじょう がっこうい ほか いし かんせん みと 症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで。

※溶連菌感染症や手足口病、伝染性紅斑(りんご病)、感染性胃腸炎などは、条件によって出席停止措置がとられることもあるため、医師の指示に従ってください。
※疑わしい症状や体調に異常がある場合は早めの受診をおねがいたします。
※診断を受けた児童が、学級の15～20%(4,5名程度)でクラスの広範囲にわたる場合、学級休業等の措置がとられます。医師の診断がない場合、学校での感染症対策(学級休業等)が取られない場合があります。