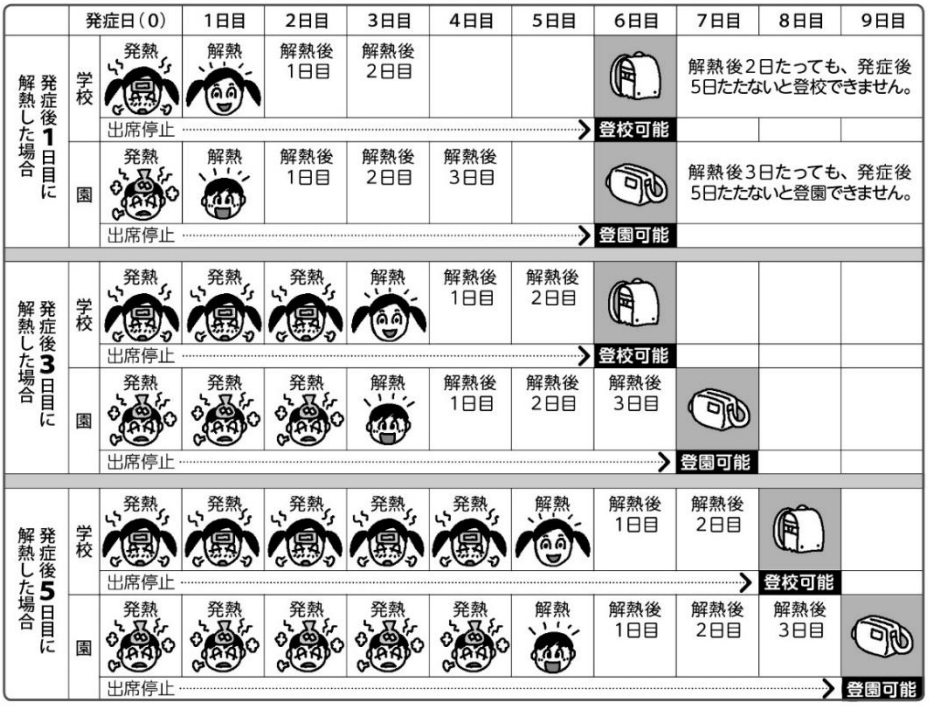
ほけんだより

令和８年１１月２日（月）
三　鷹　中　央　学　園
三鷹市立第七小学校
保　　健　　室

朝晩は寒くなってきました。これから本格的な冬の季節がはじまりますね。
朝から体調が悪そうな場合は、無理をして登校させないで、自宅で休養するようにお願いいたします。

＜登校届について＞

学校感染症により出席停止となった場合、登校を再開する際に必要となる登校届は、三鷹市のホームページや七小のホームページよりダウンロードできますので、印刷をしてご記入の上、ご提出ください。ご家庭にプリンターがない場合は学校で用紙をお渡ししますので担任までご連絡ください。



※発熱した日を０日とします。
月曜日に熱が出たら翌日に解熱しても、火・水・木・金・土の５日間は出席停止です。

＜注意点＞

１．発熱した日を０日とします。上記の表をよく確認して、出席停止の日数をお間違えのないようにお願いいたします。１日早く登校してしまうケースが多くなっています。場合によっては保護者にお迎えにきていただくこともありますので、ご承知おきください。

２．提出されない場合は、欠席扱いにさせていただきます。

11月の保健目標

体をきたえよう

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

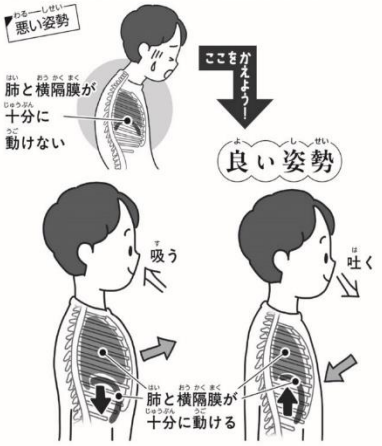
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



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。