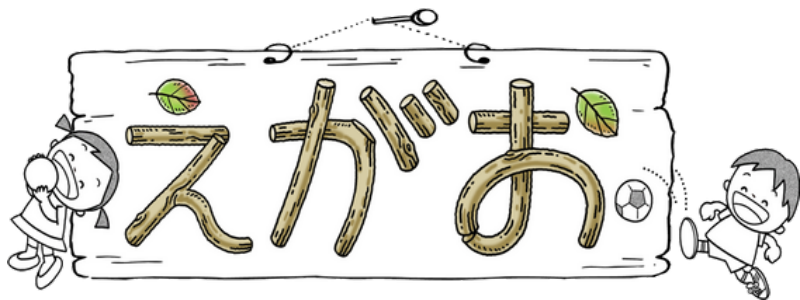




令和7年12月1日
NO.8 城東小学校 保健室

12月の保健目標
よい姿勢をしよう

自分の姿勢を
確認してみよう！

●○姿勢が悪いとどうなる？○●

肩こり

ふと
太りやすくなる

腰の痛み

集中力が落ちる

疲れやすくなる

気分が落ち込みやすくなる

★ 後頭部・肩甲骨・お尻・かかとを
壁につけて立つ

腰と壁の間に
手のひらが
ギリギリ入るくらい

良い姿勢です！

・腰と壁の間に
手がすっぽり入る
・がんばらないと
頭からお尻を壁に
つけられない

正しい姿勢を
意識して過ごそう



感染症が流行しています！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。発熱や咳などの症状がみられる場合は、ご家庭で様子をみていただき、受診することをおすすめします。

インフルエンザ

主な症状

- ・38度以上の高熱
- ・頭痛
- ・関節痛
- ・咳
- ・倦怠感 など



出席停止期間

発症から5日かつ、
解熱後2日経過するまで

新型コロナウイルス

主な症状

- ・37.5度以上の発熱
- ・咳
- ・のどの痛み
- ・倦怠感
- ・味覚障害 など



出席停止期間

発症から5日かつ、症状が
軽快した後2日経過するまで

検査に行くとよいタイミング

発熱・発症から12時間後～48時間以内

スクールカウンセラー相談日

- ・12月2日（火） ・1月20日（火） ・2月10日（火）
- ・12月16日（火） ・2月3日（火） ・2月24日（火）

お気軽にご相談ください。窓口は担任または保健室です。

