

# ほけん だより 11月

令和5年11月10日  
三好特別支援学校  
保健室



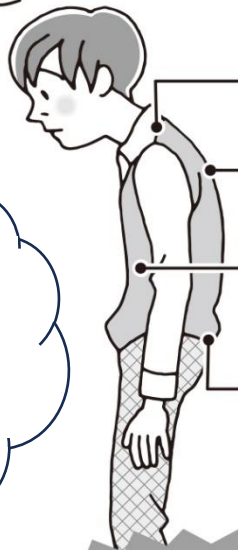
背中が  
曲がって  
いませんか

11月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。  
 ついつい背中を丸くして、下を向いて歩いていませんか？  
 秋空の下で学校の山コースの紅葉を楽しみながら体を動か  
 すと気持ちがいいですよ。日中と朝晩の気温の差で体調  
 を崩さないように気をつけて生活をしましょう。

## ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ



なんだか  
調子がわるいなあ



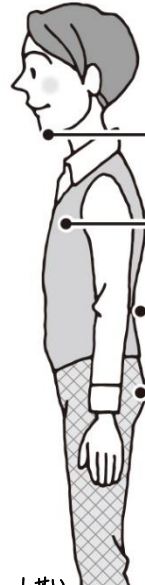
肩こり

背骨がゆがむ

胃腸の働きが  
わるくなる

腰の痛み

気持ちも  
しゃっきり!



あごをひく

胸をひらく

背筋をのばす

おしりを  
引き締める

保健室前でまっすぐ  
立てるかチェックが  
できます。挑戦して  
みてくださいね!

全身にさまざまな不調が！  
見た目もよくありませんね。

良い姿勢の  
ポイントは…



座ったとき

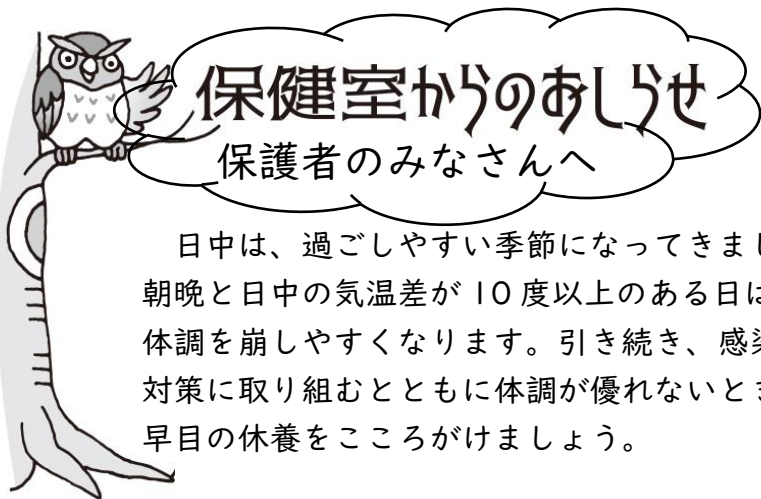
こんな

姿勢して  
いませんか？



正しい姿勢は…

- ひじ
- 腰
- ひざ
- を90度に
- 足の裏
- をつけて



## 保健室からのお知らせ

保護者のみなさんへ

日中は、過ごしやすい季節になってきました。朝晩と日中の気温差が10度以上のある日は、体調を崩しやすくなります。引き続き、感染症対策に取り組むとともに体調が優れないときは早目の休養をこころがけましょう。

体温調節しよう



服装で

# 感染症対策、大事なものは換気！

今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が流行しています。感染対策として、予防接種、手洗い、規則正しい生活習慣等ありますが、寒くなるこれからの季節で大事なものは“換気”だと学校保健委員会で話がありました。

換気をしないと…

二酸化炭素が増える



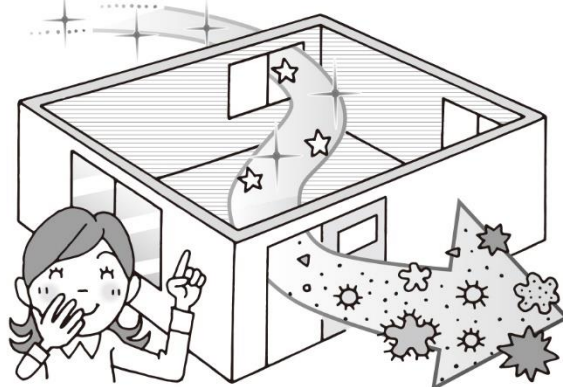
ウイルスや細菌がただよ



## 換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



カビやダニが発生しやすくなる

