

ほげんだまつり 11月

令和6年11月15日
三好特別支援学校
保健室



11月に入り、朝晩の気温が下がり、いよいよ長袖の出番が
きました。気持ちのいい季節がやってきましたね。

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。

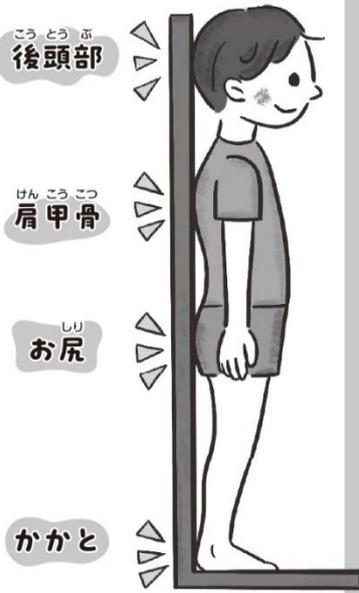
保健室前でまっすぐ
立てるかチェックが
できます。挑戦して
みてくださいね！

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間がで
きるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっ
ぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁
につけられなかったりする場合は、姿勢が悪く
なっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



今月の保健目標

かぜの予防をしよう

手洗い

手のひら・つめ・親指
のまわり・手の甲・指
の間・手首を20秒以上
かけて洗おう。

せきエチケット

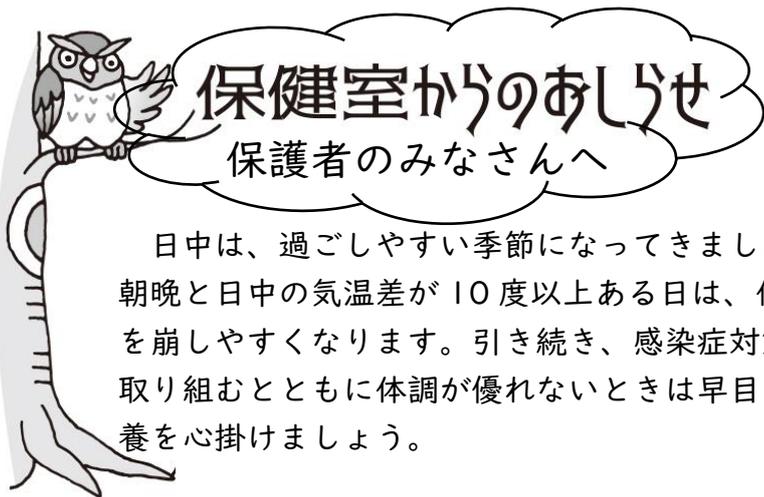
せきやくしゃみをする
ときは、腕やハンカチ
で飛沫をガード。

体調確認

発熱やせき・鼻水など
の症状があるときは無
理せず休もう。

感染症 注意報





保健室からのあしらせ

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心掛けましょう。

体温調節しよう



服装で

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続くので集中力が低下します。



秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス、マイコプラズマ感染症などウイルスが活発になる季節がやってきました。感染症対策をしていきましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

