ほけんだより 11月

令和８年１１月２日

伊豆の国特別支援学校
保健室



「立冬」と呼ばれる１１月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。

体も季節の変化についていこうと頑張って疲れやすくなっています。

十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

１１月の保健目標
姿勢を正しくしよう



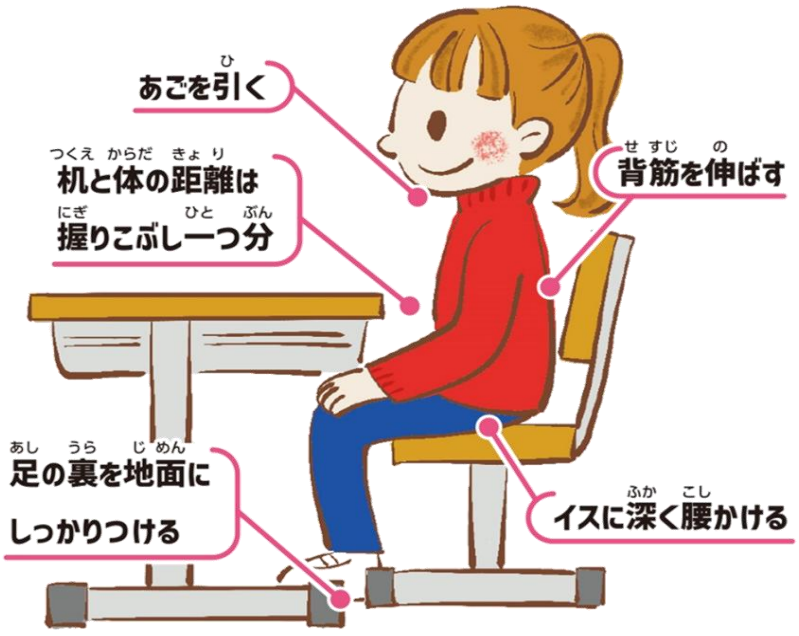
11月1 日は
『いい姿勢の日』です

数字の「1」が、背すじをピンと伸ばして立っている姿に見えることから、健康のために「いい姿勢」を意識しようという日になりました。 ぜひこの機会に、自分の姿勢を見直してみましょう！

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



良い姿勢ができていると

代謝が上がる



集中力が上がる



かっこよく見える



運動能力が上がる

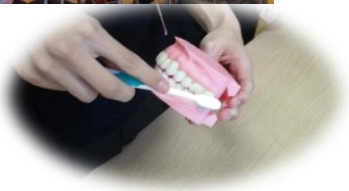




11月８日は「いい歯（１１８）の日」です。むし歯をそのままにしている人はいませんか？むし歯は、ケガのように自然に治ることはありません。歯は一生使う大切なものです。いつまでも健康な歯で過ごせるといいですね。

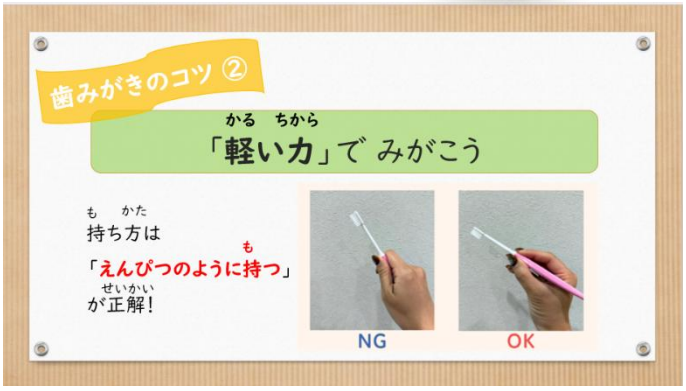
先日、高等部2年生Ⅱ日課で、歯磨き教室を行いました。
歯の模型についた粘土（歯垢に見立てたもの）を歯ブラシで落とす実験を行い、みんなで「きれいに磨くコツ」を学びました。





授業で練習した『正しい歯みがきのコツ』





歯ブラシの毛先を立てて、歯と歯の隙間・歯ぐきとの境目を狙い、1～2本ずつ細かく動かします。

ギュッと握ると力が入りすぎて毛先が潰れ、隙間に届きません。えんぴつを持つように優しく握ります。







ご家庭でも、「小さくシャカシャカできているかな？」「えんぴつ持ちできている？」と、声をかけてみてください。

おうちのかた

お子さんが新型コロナウイルス感染症・インフルエンザにかかったら・・・



お子さんが、新型コロナウイルス感染症・インフルエンザにかかった場合には、再登校時に「新型コロナウイルス・インフルエンザ経過報告書」の提出が必要になります。出席停止期間中の検温結果を記入するものですので、医師の受診は必要ありません。療養期間を過ぎて再登校する際に、必ず持たせるようにしてください。用紙は本校のホームページからダウンロードできます。紙で必要な場合は担任に申し出てください。